

11月 こんだてひょう



*このほかにO、1歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
1	29	水	□△ 栗ごはん	豚肉とさつまいのみそ炒め 小松菜と油揚げの煮浸し	かぶと里芋の米みそ汁	汁ビーフン ●牛乳	七分米・栗・ごま・豚肉・さつまい・しめじ・生姜・長ネギ・舞茸・玉ねぎ エリンギ・小松菜・油揚げ・人参・鶏ささ身・かぶ・里芋・なす・大根 ビーフン・桜エビ・にら・赤パプリカ・豚挽き肉・醤油・米みそ
2	16	木	♣ カレーうどん	かぶと鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え	かぶと里芋の米みそ汁	2日鮭わかめおにぎり 16日α米わかめおにぎり ●牛乳	乾麺・しめじ・舞茸・人参・エリンギ・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草 豚肉・カレー粉・白菜・油揚げ・かぶ・鶏肉・大根・れんこん・里芋 かぶ葉・もやし・かつお節・小豆・鮭・わかめ・コーンスターチ・醤油
4	18	土	ごはん	豚肉の玉ねぎ醤油焼き 白菜とえのきのトロトロ煮	根菜スープ	りんご/袋菓子 ●牛乳	七分米・豚肉・小松菜・もやし・人参・しめじ・エリンギ・玉ねぎ・生姜 にんにく・りんご・ごま油・白菜・えのき・舞茸・豚挽き肉・コーンスタ ーチ・ごぼう・れんこん・じゃが芋・里芋・りんご・牛乳
6	20	月	中華丼	もやしときゅうりの酢醤油和え	△ わかめとごまのスープ	◆ 卵入りだし汁ごはん ●牛乳	七分米・白菜・人参・玉ねぎ・豚肉・いか・しめじ・生姜・ちんげん菜 赤パプリカ・コーンスターチ・もやし・きゅうり・キャベツ・鶏ささ身 エリンギ・わかめ・長ねぎ・ごま・えのき・卵・万能ネギ・刻み海苔
7	21	火	ごはん	かぶと鶏肉のあんかけ 白菜のカリカリジャコサラダ	吉野汁	♣◆ さつまいの ○△ パウンドケーキ ●牛乳	七分米・かぶ・鶏挽き肉・人参・玉ねぎ・生姜・しめじ・舞茸・えのき 白菜・じゃこ・大根・きゅうり・水菜・里芋・豆腐・長ネギ・なす ホットケーキMIX・さつまい・バター・卵・ごま・豆乳・コーンスターチ
8	22	水	ごはん	鶏肉とれんこんのこっくり煮 ちんげん菜ときのこの炒め物	貝だくさんとろみ汁	○ じゃがバター ●牛乳	七分米・鶏肉・れんこん・長ネギ・ちんげん菜・豚挽き肉・エリンギ しめじ・舞茸・えのき・玉ねぎ・大根・ごぼう・小松菜・かぶ・里芋・か ぶ葉・コーンスターチ・じゃが芋・バター・醤油・みりん・米酢
9	30	木	ごはん	白菜とにんにくのみそ煮込み 大根とわかめの和え物	けんちん汁	●牛乳 ようかん	七分米・白菜・にんにく・豚肉・人参・大根・かぶ・舞茸・しめじ・小松 菜・大根・わかめ・きゅうり・レタス・しらす・れんこん・ごぼう・長ネ ギ・さつまい・里芋・さらしあん・てんさい糖・寒天・醤油・みそ
10	24	金	ごはん	鶏肉とかぶのトマト煮 ▲ さつまいサラダ	ごぼうとベーコンのスープ	♣ コーンクリームマカロニ ●牛乳	七分米・鶏肉・かぶ・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・トマト缶・にんにく マッシュルーム・エリンギ・レタス・きゅうり・さつまい・赤パプリカ・黄パプ リカ・鶏ささ身・マヨネーズ・ミニトマト・ごぼう・ベーコン・マカロニ
11	25	土	ごはん	豚肉とさつまいのきんぴら 舞茸と青菜の和え物	かぶと白菜のみそ汁	●牛乳 梨/袋菓子	七分米・豚肉・さつまい・じゃが芋・れんこん・ごぼう・いんげん 舞茸・小松菜・人参・もやし・油揚げ・かぶ・白菜・大根・かいわれ大根 ・なたね油・醤油・てんさい糖・みそ・梨・牛乳
13	27	月	ごはん	大根と豚肉の生姜煮 ひじきの五目煮	れんこんと青菜のみそ汁	○ 焼きりんご ●牛乳	七分米・大根・人参・生姜・豚肉・ごぼう・れんこん・かぶ・かぶ葉・ 小松菜・しめじ・舞茸・ひじき・ごぼう・大豆・こんにゃく・里芋・鶏肉 ほうれん草・えのき・りんご・バター・レーズン・醤油・てんさい糖
14	28	火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 郷土料理 北海道 切り干し大根の煮物	かぼちゃと白菜のみそ汁	●牛乳 サムゲタン	七分米・鮭・キャベツ・人参・玉ねぎ・長ネギ・コーン缶・切り干し大根 もやし・小松菜・舞茸・しめじ・油揚げ・エリンギ・かぼちゃ・白菜 豚挽き肉・万能ネギ・鶏肉・生姜・醤油・てんさい糖・みそ
15	—	水	ごはん	豚肉とかぶの香味煮込み わかめとほうれん草の酢味噌和え	もやしと玉ねぎの豆乳みそ汁	焼きいも 麦茶	七分米・豚肉・大根・人参・セロリ・生姜・小松菜・かぶ・かぶ葉・もや し・ほうれん草・鶏ささ身・わかめ・きゅうり・玉ねぎ・油揚げ・しめじ えのき・かぼちゃ・豆乳・小松菜・さつまい・醤油・てんさい糖・みそ
17	—	金	▽ 豚肉の中華風炊き込みごはん	エリンギとれんこんの醤油炒め	青菜と豚肉の豆乳鍋	♣ マンティ(ｷﾙｷﾞｽの餃子) 世界の料理 ｷﾙｷﾞｽ ●牛乳	七分米・人参・豚挽き肉・たけのこ・しめじ・えのき・エリンギ・れんこ ん・もやし・ちんげん菜・じゃこ・小松菜・豚肉・豆乳・里芋・ごぼう 白菜・水菜・小麦粉・卵・牛肉・玉ねぎ・にんにく・かぼちゃ・じゃが芋

今月の予定

- 7(火) デザインワーク かもめ
- 9(木) 全園児健診
- 14(火) デザインワーク つばめ
- 15(水) 焼き芋会
- 16(水) 炊き出し訓練
- 24(金) 避難訓練
- 28(火) 交流日 かもめ

今月の『旬』の食材

かぶ じゃが芋 里芋
長芋 かぼちゃ 白菜
れんこん りんご 柿
いわし 鮭 きのこ類

アレルギー対応が必要とする食品が含まれるメニュー

- : 「牛乳」
- : 「乳製品」
- ◆ : 「卵」
- ♣ : 「小麦・小麦製品」
- ▲ : 「マヨネーズ」
- ▼ : 「ミニトマト」
- ▽ : 「たけのこ」
- △ : 「ごま」
- : 「栗」