

# 令和5年度 11月献立予定表

川東保育園

日	曜	主食	副食	フルーツ	9時おやつ	3時おやつ	
1	水	白ご飯	ビーフハヤシライス・大根サラダ	オレンジ	牛乳 ウエハース	★きなこマカロニ ミルク	
2	木	白ご飯	鯖のみりん焼き・プロッコリー和え 五目味噌汁	キウイ	〃 バナナ	★海苔巻きおにぎり チーズ	
4	土	<b>お遊戯会</b> パン・みかん・りんごジュース・お菓子					
6	月	わかめ納豆 ご飯	おでん風煮物・しらすの酢の物 かきたま汁	みかん	牛乳 衛生ボーロ	★オレンジヨーグルトドリンク ★ココアちんすこう	
7	火	白ご飯	ホキの照り焼き・花かつお和え もやしの味噌汁	りんご	〃 バナナ	★ <b>ガーリックトースト</b> ミルク	
8	水	白ご飯	ハンバーグ・人参グラッセ 粉ふき芋・白菜のスープ	柿	〃 コーンフレーク	★ツナお好み焼き	
9	木	ふりかけご飯	卵焼き・ごぼうと大豆のサラダ 沢煮椀	バナナ	〃 ヨーグルト	★ぷるぷるきな粉もち ミルク	
10	金	白ご飯	すり身の天ぷら・胡瓜のごま和え きのこの味噌汁	オレンジ	〃 りんご	★さつま芋蒸しパン ミルク	
11	土	ちゃんぽん・だいこんのそぼろ煮 			〃 お菓子	★わかめおにぎり	
13	月	白ご飯	鯖の味噌煮・糸昆布の酢の物 けんちん汁	バナナ	牛乳 ビスコ	★ヨーグルトムース まがりせんべい	
14	火	白ご飯	肉じゃが・ほうれん草の白和え 中華スープ	りんご	〃 湯豆腐	★シリアルおこし ミルク	
15	水	青のり納豆 ご飯	<b>魚のトマト煮</b> ・春雨サラダ 厚揚げの味噌汁	キウイ	〃 マンナ	★ポテトフライ ミルク	
16	木	わかめご飯	<b>かき玉うどん</b> ・だいこんサラダ	バナナ	〃 ゼリー	★ジャムサンド ミルク	
17	金	<b>鮭の炊き込みご飯・唐揚げ・ひじきサラダ</b> <b>かぶのスープ</b> 			柿	〃 ハイハイ	ブッセ 牛乳
18	土	やきそば・オニオンスープ 			〃 お菓子	★ふりかけおにぎり	
20	月	白ご飯	<b>ポークカレーライス</b>  ドレッシングサラダ	みかん	牛乳 せんべい	★フルーツヨーグルト	
21	火	白ご飯	コロッケ・シーザーサラダ 麩のすまし汁	バナナ	〃 シュガートースト	★マシュマロサンド ミルク	
22	水	白ご飯	ふくさ卵・いりこのケチャップ和え 和風春雨スープ	キウイ	〃 フルーチェ	★りんごケーキ ミルク	
24	金	たくあん納豆 ご飯	焼きシシャモ・ささみの五目和え じゃがいもの味噌汁	柿	〃 バナナ	★焼きビーフン	
25	土	肉みそスパゲティー・ワンタンスープ 			〃 お菓子	★鮭おにぎり	
27	月	海苔ご飯	うま煮・ひじきの和え物 なめこの味噌汁	りんご	牛乳 カルシウムせん	★飲むヨーグルト ★トマトクッキー	
28	火	白ご飯	麻婆豆腐・もやし中華和え 小松菜のスープ	みかん	〃 コーンフレーク	★揚げパン ミルク	
29	水	白ご飯	鮭の味噌マヨ焼き・カレー金平 もずくスープ	バナナ	〃 チーズ	★みたらし団子 ミルク	
30	木	白ご飯	れんこんの落とし揚げ・納豆サラダ 豚汁	キウイ	〃 ヨーグルト	★スナック麩 ミルク	

★は手作りおやつです。主食は0.1.2歳児は白ご飯、3.4.5歳児は麦ご飯です。  
青字は新メニューです。赤字は誕生会です。緑字はきりん組クッキングです。