



11月献立表



社会福祉法人徳誠福祉会
小浜保育園

日	曜日	献立名	主材料名	おやつ	
1	月	和風きのこの醤油パスタ 柿 鶏肉と青梗菜のスープ	鶏肉 青梗菜 コンソメ しめじ ほうれん草 パスタ 柿	お菓子 牛乳	
2	火	豚肉のしょうが焼き 人参とブロッコリーの温野菜 ほうれん草汁	豚肉 ブロッコリー 人参 ほうれん草 油揚げ ごまドレッシング	お菓子 カルピス	
3	水	文 化 の 日			
4	木	八宝菜 魚肉ソーセージ 枝豆 大根汁	豚肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 竹の子 白菜 ソーセージ 椎茸 シーフードミックス 枝豆 片栗粉 大根	ソファール	
5	金	かぼちゃコロッケ ハム コールスローサラダ かき玉スープ	ハム かぼちゃ 卵 コーン缶詰 マヨネーズ コンソメ キャベツ パン粉 薄力粉 長ねぎ	お菓子 牛乳	
6	土	エッグカレー ツナサラダ カルピス	豚肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー 卵 福神漬 ツナ	お菓子	
7	日	休 日			
8	月	きつねうどん キウイフルーツ	鶏肉 うどん ナルト 出し昆布 卵 ほうれん草 長ネギ 大揚げ	ドーナツ 牛乳	
9	火	さばの塩焼き かぼちゃの甘煮 温野菜 鶏肉と青梗菜のスープ	さばの切り身 かぼちゃ レタス ブロッコリー 鶏肉 青梗菜 コンソメ	お菓子 カルピス	
10	水	クリームシチュー パナナ 野菜ジュース	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	お菓子 牛乳	
11	木	メンチカツ スパゲッティナポリタン 野菜付合せ 豆腐汁	挽肉 人参 玉ねぎ スパゲッティ レタス 牛乳 パン粉 ケチャップ 豆腐 長ねぎ	お菓子 ヤクルト	
12	金	肉じゃが 卵焼き 納豆 すり身汁	豚肉 ジャガ芋 玉ねぎ 卵 すり身 たら 人参	お菓子 牛乳	
13	土	ポパイカレー ツナサラダ カルピス	ジャガ芋 人参 玉葱 ほうれん草 きゅうり ツナ缶 胡麻ドレッシング レタス パーモントカレー	お菓子	
14	日	休 日			
15	月	味噌ラーメン パナナ ヤクルト	中華麺 卵 長ねぎ ほうれん草 ナルト わかめ コーン缶 味噌ラーメンスープ	かぼちゃプリン タルト 牛乳	
16	火	肉豆腐 粉ふき芋 ほうれん草汁	豆腐 豚肉 えのき 玉ねぎ ジャガ芋 青のり ほうれん草	お菓子 カルピス	
17	水	エビグラタン オレンジ 牛乳	玉ねぎ ホワイトソース エビ パルメザン 牛乳 マカロニ ベーコン	お菓子	
18	木	エビフライ 野菜ソテー 笹蒲鉾付合せ かき玉汁	エビフライ もやし 人参 ビーマン 大天 笹蒲鉾 卵 長ねぎ	お菓子 ジョア	
19	金	卵焼き ハム 温野菜 豚汁	卵 ハム ブロッコリー 人参 ごぼう ジャガ芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 長ねぎ	お菓子 牛乳	
20	土	ハヤシライス トマトサラダ カルピス	玉ねぎ レタス きゅうり ドレッシング トマト ハヤシライス 牛ロース肉	お菓子	
21	日	休 日			
22	月	親子にゅうめん 棒棒鶏サラダ りんご	素麺 卵 長ねぎ 鶏もも肉 にんべんのだれ きゅうり 鶏むね肉 トマト ごまドレッシング	お菓子 牛乳	
23	火	勤 労 感 謝 の 日			
24	水	クラムチャウダー パナナ 野菜ジュース	ジャガ芋 人参 玉葱 ベーコン コーン 卵 パター 牛乳	お菓子 牛乳	
25	木	竹輪の納豆揚げ 煮豆 キャベツのベーコン炒め ほうれん草汁	竹輪 煮豆 ほうれん草 人参 ベーコン 大揚げ 天ぷら粉 卵 キャベツ 納豆	豆乳 プリン	
26	金	ハンバーグ สปาゲッティ レタス付合せ オニオンスープ	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ สปาゲッティ レタス	お菓子 牛乳	
27	土	カレーライス コーンサラダ カルピス	ジャガ芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー 豚肉 コーン缶詰 レタス トマト きゅうり ドレッシング	お菓子	
28	日	休 日			
29	月	豚焼きそば ゆで卵 みかんの缶詰 わかめスープ	豚肉 焼きそば 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵 キャベツ 刻みのみ	ホット ケーキ 牛乳	
30	火	《11月お誕生会パンバイキング》ウインナー ポテト ブロッコリー ミニトマト ナポリタンスパゲッティ オレンジジュース	ウインナー สปาゲッティ ケチャップ ブロッコリー ミニトマト ポテト	パウンド ケーキ カルピス	

～ 鍋料理は栄養満点 ～

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節です。肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分を取りすぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットのほうが大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。※11月30日(火)はお誕生会メニューの為、さくら組・すみれ組・ひまわり組はご飯は要りませんので、宜しくお願い致します。

