

# 11月の献立表

R.6 富田保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
昼食		寒さが厳しくなってきました。風邪を引かないために、免疫力を高めましょう！納豆やヨーグルトなどの発酵食品、さつま芋やごぼうに含まれる食物繊維、体を温めてくれるにんにくや生姜を積極的にとり、しっかりと睡眠をとることが大切です。 ※26日（火）は行事食です。ご飯はいりません			1 おかし ヤクルト ★野菜たっぷりにゅうめん	2 おかし ★ポークカレー ★フルーツ	
材料					鶏肉 そうめん 白菜 人参 椎茸 長ネギ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参	
	4		5 おかし 牛乳	6 フルーツ	7 焼きいも 牛乳	8 おかし ジョア	9 おかし
昼食	振替休日	★とん平焼き ★ひじきおからいため ★トマト★三平汁	★ポテトクロッケ ★野菜サラダ ★トマト★牛乳	★照り焼きチキン ★野菜サラダ ★トマト★もやし汁	★味噌ラーメン	★ハヤシカレー ★フルーツ	
午後		豚肉 卵 もやし ひじき 人参 糸こん トマト 鮭 大根 じゃが芋 長ネギ	挽肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 卵 レタス キゅうり カニカマ トマト	鶏肉 レタス キュウリ カニカマ トマト もやし 椎茸 豆腐 油揚げ	挽肉 中華麺 キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 長ネギ わかめ 麺 なると	牛肉 玉ねぎ 人参	
	11 おかし 牛乳	12 おかし 牛乳	13 フルーツ ヨーグルト	14 チョコスティックパイ 牛乳	15 おにぎり 麦茶	16 おかし	
昼食	★白身魚フライ ★コールスローサラダ ★トマト★シジミ汁	★ネギとしらすの卵焼き ★きゅうりの塩こんぶ和え ★トマト★豚汁	★パンパンジー ★プロッコリー卵サラダ ★トマト★牛乳	★とんかつ ★マカロニサラダ ★トマト★納豆汁	★塩焼きそば ★ふんわり卵スープ	★キーマカレー ★フルーツ	
午後	パン ホキ キャベツ トマト きゅうり 人参 コーン缶 シジミ貝 豆腐 長ネギ	豚肉 しらす干し 卵 ネギ きゅうり 白菜 人参 椎茸 牛蒡 玉ねぎ しめじ ネギ	鶏肉 きゅうり プロッコリー 卵 トマト	豚肉 マカロニ 人参 きゅうり ツナ缶 トマト 大根 椎茸 油揚げ	豚肉 焼きそば麺 キャベツ もやし 椎茸 ピーマン 玉ねぎ たまご 長ネギ	挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参	
	18 おかし 牛乳	19 おかし 牛乳	20 フルーツ ヨーグルト	21 おかし 牛乳	22 おかし リンゴ ジュース	23	
昼食	★ほっけの照り焼き ★切干大根 ★トマト★なめこ汁	★ベーコンのスクランブルエッグ★ほうれん草の胡麻和え ★トマト★わかめ汁	★パンプキンチャウダー ★野菜のソテー★トマト	★牛蒡とチキンのカリカリ揚げ ★ハムの中華サラダ ★トマト★大根汁	★カレーうどん	勤労感謝の日	
午後	挽肉 ほっけ 春雨 ネギ 二ラ トマト 納豆 豆腐	パン 卵 ほうれん草 ちくわ ごま トマト 豆腐 わかめ 長ネギ 油揚げ	鶏肉 カツカ - 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ アスパラ トマト	鶏肉 ハム 牛蒡 キュウリ トマト なめこ 豆腐 長ネギ	豚肉 うどん麺 玉ねぎ 人参 長ネギ かまぼこ	第一部おゆうぎ会	
	25 ヨーグルト	26 手作りケーキ 牛乳	27 フルーツ	28 おかし 牛乳	29 おかし ジョア	30 おかし	
昼食	★かれいのから揚げ ★きゅうりの納豆和え ★トマト★小松菜汁	★キンパ ★チーズハンバーグ★お吸い物 ★野菜サラダ★トマト	★のり塩ポテト ★モザサラダ ★トマト★牛乳	★牛丼 ★きゅうりともやしの酢の物 ★トマト★豆腐汁	★ナポリタンスパゲティー ★白菜ベーコンスープ	★チキンカレー ★フルーツ	
午後	カラスガレイ 切干大根 人参 糸こん トマト 小松菜 油揚げ とろろ昆布	挽肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 レタス キュウリ トマト 鮭 銀 たら 三つ葉 海苔 卵	ボテト 青海苔 卵 キャベツ きゅうり トマト	牛肉 玉ねぎ 人参 キュウリ もやし ちくわ トマト 豆腐 椎茸 油揚げ 長ネギ	挽肉 ベーコン スパ麺 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 粉チーズ 白菜 人参	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参	