



# 11月の献立表



R.7 富田保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
おやつ						1 おかし
昼食	 <p>寒さが一段と厳しくなってきました。この時期は身体が寒さに慣れず風邪を引きやすくなったり、体調を崩しやすい時期です。冬野菜には風邪予防になる効果があるビタミンCがたくさん含まれています。特に冬のほうれん草は夏に比べて約3倍ものビタミンCが入っているのでオススメです。大根は殺菌作用が期待できるので喉からくる風邪予防に効果があります。ビタミンCは加熱すると減少してしまうので、加熱時間に気を付けましょう。</p> <p>※13日(木)は行事食なのでご飯はいりません</p>					★キーマカレー ★フルーツ
材料	 <p>挽肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参</p>					
おやつ	3	4 おかし 牛乳	5 フルーツ	6 おかし 牛乳	7 おかし 牛乳	8 おかし
昼食	文化の日	★豚肉と卵と野菜炒め ★きゅうりの塩こんぶ和え ★トマト★大根汁	★ジャーマンポテト ★ブロッコリーツナ和え ★トマト★牛乳	★スタミナ豚焼肉 ★野菜サラダ ★トマト★わかめ汁	★醤油ラーメン(コーン入り) ★フルーツカクテル	★ポークカレー ★フルーツ
材料		豚肉 卵 キャベツ 人参 ニラ きゅうり 塩昆布 トマト 大根 椎茸 油揚げ	ベーコン フライドポテト ブロッコリー ツナ缶 人参 トマト	豚肉 玉ねぎ レタス きゅうり カニカマ トマト わかめ 豆腐 長ネギ 椎茸	中華麺 チャーシュー わかめ 長ネギ メンマ なんと コーン缶 フルーツ缶	豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参
おやつ	10 おかし ヤクルト	11 おかし 牛乳	12 ヨーグルト	13 お誕生会ケーキ 牛乳	14 おかし 牛乳	15 おかし
昼食	★鮭のホイル焼き ★ひじきおからいため ★トマト★納豆汁	★目玉焼き ★回鍋肉 ★トマト★けんちん汁	★豆腐ナゲット ★ミモザサラダ ★トマト★牛乳	★五目チャーハン ★鶏の唐揚げ★野菜サラダ ★トマト★お吸い物	★焼きうどん ★たまごスープ	★ハヤシカレー ★フルーツ
材料	鮭 玉ねぎ 椎茸 しめじ ひじき 人参 糸こんに 高野豆腐 おから トマト 納豆 豆腐 ねぎ	鶏肉 豚肉 卵 キャベツ 椎茸 ビーマン トマト 大根 人参 糸こんに ながねぎ	鶏挽肉 豆腐 キャベツ きゅうり 卵 トマト	挽肉 鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ビーマン レタス きゅうり トマト 白身魚 三つ葉 花巻	豚肉 うどん麺 キャベツ 玉ねぎ もやし 椎茸 人参 ビーマン 卵 長ネギ	牛肉 玉ねぎ 人参
おやつ	17 おかし リンゴジュース	18 サンドイッチ 牛乳	19 フルーツ	20 おかし 牛乳	21 おかし 牛乳	22 おかし
昼食	★ほっけの照り焼き ★きゅうりとハムの中華和え ★トマト★もやし汁	★ベーコンスクランブルエッグ ★ほうれん草の胡麻和え ★トマト★なめこ汁	★コーンクリームチャウダー ★春雨サラダ★トマト	★厚揚げはさみステーキ ★マカロニサラダ ★トマト★豚汁	★ナポリタンスパゲティ ★白菜ベーコンスープ	★ビーフカレー ★フルーツ
材料	ハム ホッケ きゅうり 人参 白ごま トマト もやし 椎茸 豆腐 長ネギ 油揚げ	ベーコン 卵 ほうれん草 ちくわ ゴマ トマト なめこ 豆腐 長ネギ	ベーコン コーン缶 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 しめじ 椎茸 春雨 卵 きゅうり トマト	挽肉 豚肉 厚揚げ豆腐 マカロ ニ きゅうり 人参 ツナ缶 ト マト 白菜 牛蒡 長ネギ 糸こ ん 椎茸 高野豆腐	挽肉 ベーコン スパ麺 玉ねぎ 椎茸 ビーマン 白菜 人参	牛肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ
おやつ	24	25 みかんゼリー	26 フルーツ&ヨーグルト	27 焼きいも 牛乳	28 おかし 牛乳	29 おかし
昼食	振替休日	★オープンオムレツ ★小松菜の納豆和え ★トマト★シジミ汁	★ラザニア ★コールスローサラダ ★トマト★牛乳	★牛肉とごぼうのしぐれ煮 ★きゅうりともやしの酢の物 ★トマト★豆腐汁	★野菜たっぷり塩タンメン	★チキンカレー ★フルーツ
材料		挽肉 玉ねぎ 小松菜 人参 納豆 トマト シジミ貝 豆腐 長ネギ	挽肉 ベーコン 玉ねぎ 人参 椎茸 ビーマン 餃子の皮 トマ ト キャベツ きゅうり コーン 缶	牛肉 玉ねぎ 牛蒡 糸こんに きゅうり もやし ちくわ わか め トマト 豆腐 椎茸 油揚げ 長ネギ	挽肉 中華麺 キャベツ もやし 人参 椎茸 長ネギ わかめ 麩	鶏肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参