令和6年度 こんだてひょう

11月

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう

暖かかった10月が過ぎ、
気温が下がりだしやっと秋らしい
季節となりました。
気温の変化で体調を崩さないように、栄養のバランスの
取れた食事を心掛けましょう。

	1（金）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）
献立	牛肉ときのこの炒り煮 南瓜のサラダ じゃが芋のみそ汁 フルーツ	振替休日	小松菜のチキンバーグ 切干大根の和え物 わかめのみそ汁 フルーツ	焼魚 ちくわとじゃが芋煮 具だくさん汁 フルーツ	鶏南蛮うどん わかめの和え物 フルーツ	鶏肉の唐揚げ 柿なます 南瓜のみそスープ フルーツ
材料	牛肉、ごぼう、切干大根 しめじ、人参、南瓜 玉ねぎ、ツナ缶 じゃが芋、油揚げ 小松菜		鶏ひき肉、小松菜 切干大根、人参、胡瓜 キャベツ、ロースハム 豆腐、わかめ、ねぎ 玉ねぎ	魚の切り身、じゃが芋 ちくわ、グリンピース 厚揚げ、大根、玉ねぎ 人参、ねぎ	うどん、鶏肉、人参 玉ねぎ、干し椎茸 ねぎ、わかめ ちりめんじゃこ、胡瓜 コーン缶、ミニトマト	鶏肉、柿、大根、人参 胡瓜、南瓜、しめじ ねぎ、玉ねぎ、ベーコン
おやつ	お好み焼き・牛乳		ミルク餅・牛乳	おさつクッキー・牛乳	大学芋・牛乳	キャラメルポップコーン カルピス

	11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）
献立	魚の照り焼き ブロッコリーの中華和え 豆乳みそ汁 フルーツ	肉じゃが 野菜のじゃこ和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	シーフードたこ焼き風 茹でブロッコリー 玉子と青菜のスープ フルーツ	あぶたま丼 マカロニサラダ ほうれん草のすまし汁 フルーツ	おさつコロッケ・添え野菜 切干大根と ベーコンのうす味煮 キャベツのみそ汁 フルーツ
材料	魚の切り身、人参 ブロッコリー、キャベツ かにかまぼこ、じゃが芋 玉ねぎ、油揚げ、わかめ ねぎ	牛肉、じゃが芋 糸こんにゃく、玉ねぎ 人参、三度豆、小松菜 白菜、ちりめんじゃこ 豆腐、ねぎ、わかめ	むきえび、ちくわ キャベツ、人参、ねぎ ちりめんじゃこ、玉子 ブロッコリー ほうれん草、玉ねぎ	油揚げ、玉ねぎ、人参 グリンピース、玉子 マカロニ、胡瓜 ロースハム、豆腐 わかめ、ほうれん草	鶏ひき肉、さつま芋 玉ねぎ、切干大根 ベーコン、人参 ブロッコリー、わかめ キャベツ、油揚げ
おやつ	チーズホットケーキ・牛乳	塩ちんすこう・牛乳	麩のラスク・牛乳	フルーツヨーグルト りんごジュース	マカロニのあべかわ風・牛乳

	18（月）	19（火）	20（水）	21（木）	22（金）
献立	鶏肉のマーマレード焼き ごま和え さつま芋シチュー フルーツ	魚のちゃんちゃん焼き 卵の花炒り煮 大根のスープ フルーツ	みそ焼肉 しょうゆフレンチ しめじのスープ フルーツ	さつま芋御飯 魚のもみじ焼き 大根のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 フルーツ	ほうれん草のグラタン ひじきと大豆のサラダ キャベツの コンソメスープ フルーツ
材料	鶏肉、さつま芋、玉ねぎ 人参、しめじ、小松菜 キャベツ	魚の切り身、キャベツ もやし、玉ねぎ、人参 コーン缶、おから 油揚げ、ごぼう、ねぎ 大根、かにかまぼこ	豚肉、玉ねぎ、ピーマン わかめ、しめじ、豆腐 人参、ねぎ	さつま芋、魚の切り身 人参、大根、鶏ミンチ ほうれん草、豆腐 えのき、しめじ、玉ねぎ	ベーコン、ほうれん草 玉ねぎ、じゃが芋 大豆、ひじき、胡瓜 人参、キャベツ
おやつ	うどんかりんとう・牛乳	りんご蒸しパン・ジョア	フライドポテト・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	きんとん・牛乳

	25（月）	26（火）	27（水）	28（木）	29（金）
献立	鶏肉の照り焼き ひじきとほうれん草の 鉄分サラダ にゅうめん汁 フルーツ	けんちん煮 ごま和え かき玉汁 フルーツ	八宝菜 南瓜の煮付 麩のみそ汁 フルーツ	焼きそば おからのサラダ キャベツのスープ フルーツ	魚のごま和え コールスローサラダ 切干大根のみそ汁 フルーツ
材料	鶏肉、ほうれん草 ひじき、コーン缶 ツナ缶、人参、そうめん かまぼこ、油揚げ しめじ、玉ねぎ、ねぎ	鶏肉、木綿豆腐、油揚げ ごぼう、大根、玉ねぎ こんにゃく、ねぎ、玉子 ほうれん草、キャベツ かまぼこ、えのき、人参	豚肉、むきえび、白菜 もやし、干し椎茸 ピーマン、人参、玉ねぎ 南瓜、麩、わかめ	中華麺、豚肉、人参 キャベツ、ピーマン 玉ねぎ、もやし、おから じゃが芋、胡瓜、ツナ缶 キャベツ	魚の切り身、キャベツ 胡瓜、ロースハム コーン缶、人参 切干大根、さつま芋 玉ねぎ、ねぎ
おやつ	クラッカーサンド・牛乳	ヒラヤヨーグルト・枝豆 お茶	餃子の皮ピザ・牛乳	大根菜とじゃこのおにぎり お茶	マドレーヌ・牛乳

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。
3歳以上のお子様も、主食（ごはん等）は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。
6日（水）は、クッキング（おさつクッキー）をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

都合により献立を変更する場合がありますがご了承下さい。

みずほ保育園