

# 11の献立表

令和4年11月 つくし保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>お好み焼き屋さん</b>  保護者さんより今年も 沢山のキャベツを頂き 有難うございます。 ホットプレートで子ども と一緒にお好み焼きを 作って食べます。	1 和風ハンバーグ 合シチ、豆腐、玉葱、えのき、ネギ ひじき煮物 ひじき、人参、油揚げ、いんげん 玉ねぎのみそ汁 玉葱、麩、人参、わかめ 果物 りんごのデザートピザ 牛乳	2 煮魚 さば 付)インゲン ほうれん草の白和え ほうれん草、人参、豆腐、白滝、ゴマ のっぺい汁 鶏肉、人参、大根、里芋、長天、ねぎ 果物 菓子 牛乳	3 <b>祝日</b> 	4 牛飯 牛肉、人参、ごぼう、キヌサヤ キャベツのゆかり和え キャベツ、胡瓜、人参、ゆかり ふうのみそ汁 麩、玉葱、大根、ワカメ	5 チキンライス 鶏肉、玉葱、マッシュルーム、パセリ コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、パイン缶 マカロニスープ マカロニ、玉葱、シメジ、人参、パセリ
7 <b>お好み焼き屋さん</b>	8 <b>焼きいも屋さん</b>	9 <b>青空ランチ</b>	10	11 <b>きのこの仲間</b>	12
お好み焼き キャベツ、豚肉、いか、エビ、かつお節 あおのり、お好みソース、マヨネーズ わかめスープ わかめ、白ネギ 	豆腐のてまり揚げ 豆腐、人参、鶏ミンチ、玉葱、レンコン ひじき、ネギ 付)さつまいもの天ぷら 切干のツナカレー煮 切干大根、人参、ツナ、インゲン、カレー えのきのすまし汁 えのき、麩、玉葱、ねぎ 焼き芋 	新米おにぎり 鮭の塩焼き 鮭、塩 ひじきサラダ ひじき、きゅうり、人参、コーン、竹輪 あまかけスティックいも 果物 菓子 	ハヤシライス 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、シメジ 菜果サラダ 白菜、胡瓜、パイン 果物 	バトウのオーロラソース バトウ、ケチャップ、マヨ きのこのカラフルピクルス ブナシメジ、ブナピー、エリンギ、パプリカ きのこ屋さんの ボタージュ 椎茸、舞茸、玉葱、バター、牛乳	大豆ドライカレー 水煮大豆、人参、玉葱、合びきミンチ マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、ハム、マヨ ポテトスープ じゃが芋、玉葱、しめじ、パセリ
14 <b>七五三祝い献立</b>	15 <b>扇原茶園</b>	16 <b>カミカミday</b>	17	18 <b>扇原茶園予備</b>	19
赤飯 豆腐の五目あんかけ 豆腐、鶏肉、蓮根、牛蒡、玉葱、人参 バンサンスー 春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま にゅうめん そうめん、玉葱、もみじ麩、ネギ フラワカップパン 牛乳		雑穀ごはん 鮭ザンギ 鮭 付)こぶき芋 カミカミきんぴら ごぼう、人参、しらたき、茎わかめ、ごま 高野豆腐の味噌汁 高野豆腐、玉葱、人参、ねぎ ココアシリアルバー 牛乳	さばのおろし煮 さば、大根、生姜 ほうれん草のごま和え ほうれん草、もやし、人参、ごま 豚汁 豚肉、さつまいも、白菜、人参、ねぎ 果物 ちよこっとフレンチ 牛乳	シーフードカレー エビ、アサリ、人参、玉葱、じゃが芋 ツナコーンサラダ ツナ、インゲン、コーン 果物 	浦上そぼろ丼 豚ミンチ、ごぼう、人参、しらたき 長天、もやし じゃが芋のおかか煮 じゃが芋、人参、いんげん、かつお節 厚揚げのとろみ汁 厚揚げ、玉葱、えのき、ねぎ 菓子 牛乳
21	22 <b>誕生会</b>	23 <b>祝日</b>	24	25	26
カレーうどん 牛肉、玉葱、人参、かまぼこ、油揚げ 磯辺和え ほうれん草、人参、のり れんこんの天ぷら れんこん、てんぷら粉 果物 五平餅 チーズ	ロールパン・ゼリー 鶏のから揚げ 鶏肉、付)コーン マカロニサラダ マカロニ、キャベツ、胡瓜、ハム にんじんポタージュ 玉葱、人参、牛乳、バター、米粉 お茶団子 		炊き込みピラフ ウインナー、玉葱、人参、グリーピース 切干大根の ケチャップ煮 切干大根、玉葱、人参、ベーコン コンソメスープ 白菜、玉葱、パセリ フルーツヨーグルト	黒米ごはん さわらの梅煮 さわら、梅干し 付)インゲン 小松菜のナムル 小松菜、人参、もやし、ハム、ごま 豆腐と大根のそぼろ汁 大根、豆腐、鶏ミンチ、三つ葉 菓子 牛乳	豆腐のそぼろ丼 豆腐、鶏ひき肉、ほうれん草、人参 白菜の煮びたし 白菜、人参、あさり 南瓜のみそ汁 南瓜、玉葱、油あげ 菓子 牛乳
28	29	30	<b>焼き芋屋さん</b> 今年の焼き芋屋さんは 園庭の落ち葉を集めて 子ども達がアルミホイル に包んださつまいもを 焼いてみようと思って います。美味しい焼き芋 が出来ますよーに		<b>きのこの仲間メニュー</b> きのこの苦手を少しでも克服 してほしいという願いもあり、 色々なきのこを子ども達に炒め てもらい、ポタージュを作りたいと 思います。きのこのピクルスも お手伝いをお願いしています。 美味しくなあれ～
みそラーメン 豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし コロコロサラダ さつま芋、人参、きゅうり、チーズ、マヨ 焼きししゃも ししゃも 果物 うずめ飯	彩り豆腐 鶏、豚ミンチ、豆腐、人参、椎茸 ネギ、カニカマ、卵 ひじきの華風和え ひじき、きゅうり、人参、コーン、ハム、ごま さつまいものみそ汁 さつま芋、玉葱、ねぎ 豆乳くずもち(黒蜜)	さばのネギ味噌焼き さば、ねぎ、付)キャベツゆかり和え 納豆和え ほうれん草、納豆、人参、しめじ、のり けんちん汁 豆腐、人参、大根、ごぼう、ねぎ 果物 菓子 牛乳 			

※都合により、献立が変更になる場合があります。 ※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます。