

# 11月献立表

★は手作りおやつ、下線部は前歯がぶり

| 日  | 曜 | 午前おやつ<br>(3歳未満児) | 昼食                               | 午後おやつ                    |
|----|---|------------------|----------------------------------|--------------------------|
| 2  | 月 | 牛乳・おせんべい         | さつまいもシチュー、きゅうりとわかめの酢物、みかん        | 牛乳、カステラ                  |
| 3  | 火 | ***              | 文化の日                             | ***                      |
| 4  | 水 | 牛乳・ビスコ           | 鶏のカレークリーム煮、ポパイサラダ、野菜スープ          | 麦茶、★もずく雑炊                |
| 5  | 木 | 牛乳・コーンフレーク       | マーボー豆腐、れんこんとひじきのサラダ<br>ほうれん草の味噌汁 | 牛乳、<br>★パインチーズクラッカー      |
| 6  | 金 | 牛乳・丸ぼうろ          | かじきの中華煮、海藻サラダ、えのきのお吸い物           | 牛乳、 <u>ミニクリームパン</u>      |
| 7  | 土 | 牛乳・ウエハース         | 焼きうどん、小松菜のスープ、バナナ                | 牛乳、お菓子                   |
| 9  | 月 | 牛乳・クラッカー         | 親子丼、鶏レバーのケチャップ煮、果物ゼリー            | 牛乳、★黒糖蒸しパン               |
| 10 | 火 | 牛乳・ビスケット         | 魚のきのこソース、ほうれん草のナムル<br>わかめの味噌汁    | 牛乳、★ <u>ふかし芋</u>         |
| 11 | 水 | 牛乳・じゃこ・おかき       | 鶏の塩麹焼き、納豆和え、白菜の味噌汁               | 麦茶、コアヨーグルト<br><u>りんご</u> |
| 12 | 木 | 牛乳・ボーロ           | 豆腐ハンバーグ、フルーツサラダ、さつまいものスープ        | 牛乳、★スキムグラタン              |
| 13 | 金 | 牛乳・おせんべい         | 鮭の塩焼き、なめたけ和え、かぶのお吸い物             | 牛乳、★おからドーナツ              |
| 14 | 土 | 牛乳・ビスコ           | ひじき御飯、チンゲン菜のスープ、オレンジ             | 牛乳、お菓子                   |
| 16 | 月 | 牛乳・丸ぼうろ          | ウインナーカレー、切干大根のサラダ、バナナ            | 牛乳、★栄養お好み焼き              |
| 17 | 火 | 牛乳・ウエハース         | 牛乳、パン、プリン                        | おせんべい、クッキー               |
| 18 | 水 | 牛乳・コーンフレーク       | チーズチキンミートローフ、バラエティーサラダ<br>かぶのスープ | 麦茶、★みそラーメン               |
| 19 | 木 | 牛乳・おせんべい         | 厚揚げのみそ炒め、チョレギサラダ、かき玉汁            | 牛乳、強化ウエハース<br>みかん        |
| 20 | 金 | 牛乳・ビスコ           | ピクニックの日                          | ジョア、クッキー<br>おせんべい        |
| 21 | 土 | 牛乳・ビスケット         | ナポリタン、ほうれん草のスープ、りんご              | 牛乳、お菓子                   |
| 23 | 月 | ***              | 勤労感謝の日                           | ***                      |
| 24 | 火 | 牛乳・クラッカー         | 牛肉丼、鶏レバーのカレー煮、果物ゼリー              | 牛乳、★チーズまんじゅう             |
| 25 | 水 | 牛乳・じゃこ・おかき       | おでん風、じゃこ豆サラダ、小松菜の味噌汁             | 麦茶、★フルーツヨーグルト            |
| 26 | 木 | 牛乳・ボーロ           | 豆腐の柔らか煮、白菜のおかか和え、ごぼうの味噌汁         | 牛乳、★野菜スティック<br>クラッカー     |
| 27 | 金 | 牛乳・おせんべい         | 魚の味噌焼き、ひじきサラダ、豆乳味噌汁              | 牛乳、 <u>ベーグル</u>          |
| 28 | 土 | ***              | 運動会                              | ***                      |
| 30 | 月 | 牛乳・ビスコ           | ハヤシシチュー、もずくときゅうりの酢の物、オレンジ        | 牛乳、<br>★コーンフレークバー        |

※食材の都合で内容を変更することがあります  
 ※0歳児は月齢と個人に応じた離乳食を準備します  
 ※3歳未満児のクラスには白ご飯が付きます

## 旬の食材

れんこん、じゃがいも、さつまいも、かぶ、ごぼう  
 カリフラワー、大根、白菜、里芋、柿  
 かじき、かんぱち