



日	献立名	食品名	おやつ
1 (水)	春巻き わかめの味噌汁 リンゴ	玉ねぎ 人参 春雨 豚もも 白菜 トマト 春巻きの皮 肉 トマト しめじ 豆腐 なす じゃが芋 わかめ りんご	お好みトースト 食パン たまご マヨネーズ ソース スキムミルク
2 (木)	ちゃんぽん さつまいもサラダ ナシ	中華麺 豚もも キャベツ 人参 玉ねぎ もやし かまぼこ コーン 白湯 さつまいも きゅうり りんご ロースハム 玉ねぎ マヨネーズ なし	お菓子 スキムミルク
4 (土)	筑前煮 春雨スープ バナナ	鶏もも たけのこ 人参 ごぼう こんにゃく 厚揚げ 大 人参 白菜 春雨 こねぎ たまご バナナ	お菓子 スキムミルク
6 (月)	凍豆腐の卵とじ 豚汁 オレンジ	凍り豆腐 人参 さつまいも 豚もも 卵 豚もも 人参 ごぼう 大根 里芋 こんにゃく 厚揚げ こねぎ オレンジ	野菜チップス ごぼう れんこん さつまいも 片栗粉 食塩 油 スキムミルク
7 (火)	チキンのトマト煮 かきたま汁 りんご	鶏もも 小麦粉 玉ねぎ トマト ケチャップ コンソメ ブロッコリー えのきたけ 玉ねぎ たまご 人参 こねぎ 片栗粉 りんご	お菓子 ココアミルク スキムミルク ココア 三温糖
8 (水)	さつまいもご飯 魚のかば焼き 野菜のナムル 花ふ汁	さつまいも 精白米 食塩 さば しょうが 片栗粉 ほうれん草 人参 大根 きゅうり もやし にんにく こま ごま油 花ふ しらす干し 人参 たまご	アメリカン ドッグ スキムミルク
9 (木)	炒り豆腐 大根の味噌汁 バナナ	竹輪 人参 玉ねぎ 豆腐 ビーマン たまご 大根 えのきたけ キャベツ 油揚げ こねぎ バナナ	お菓子 スキムミルク
10 (金)	豚しゃぶのバーニキソース スパゲティサラダ わかめスープ	豚しゃぶ 片栗粉 こま 焼肉のたれ スパゲティ きゅうり ロースハム レタス たまご マヨネーズ えのきたけ 人参 たまご わかめ たまご じゃがいも	フルーツ ヨーグルト バナナ もも缶 りんご ミカン缶 ヨーグルト 三温糖
11 (土)	酢豚 もやしのスープ みかん	鶏もも 片栗粉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ビーマン ケチャップ 人参 もやし えのきたけ こねぎ コンソメ みかん	お菓子 スキムミルク
13 (月)	ポークカレー 果菜サラダ 乳酸飲料	豚ばら じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ ロースハム キャベツ きゅうり 人参 りんご パイナップル マヨネーズ 乳酸飲料	からいも団子 さつまいも 上新粉 きな粉 三温糖
14 (火)	魚の甘辛煮 ブロッコリーのツナ和え 豆腐の味噌汁 ミートボール	さば 片栗粉 ブロッコリー ツナ缶 コーン缶 ごま油 豆腐 えのきたけ 白菜 こねぎ	お菓子 スキムミルク
15 (水)	豚・牛ひき肉 大根とたまごのスープ リンゴ	豚・牛ひき肉 玉ねぎ たまご パン粉 ケチャップ ソース スパゲティ 大根 人参 トマト たまご コンソメ りんご	どらやき HM粉 牛乳 たまご 油 小豆あん スキムミルク
16 (木)	なます 納豆 そうめんの味噌汁 みかん	人参 大根 油揚げ こま 納豆 人参 そうめん 厚揚げ なす こねぎ たまご (親恩の日) みかん	お菓子 スキムミルク
17 (金)	ささみカツ 添え野菜 ほうれん草スープ	ささみ 小麦粉 たまご パン粉 ソース ケチャップ キャベツ 人参 ほうれん草 えのきたけ かまぼこ 人参 たまご じゃが芋	セサミラスク 食パン 黒ゴマ 三温糖 バター スキムミルク
18 (土)	親子うどん グリートポテト バナナ	鶏もも 玉ねぎ かまぼこ たまご うどん じゃが芋 マヨネーズ 青のり バナナ	半日保育
19 (日)	おゆうぎ会		
20 (月)	♡おにぎり【すみれぐみ】 かすみ揚げ 添え野菜 きのこの味噌汁	精白米 ☆具はお楽しみ 魚肉ソーセージ 竹輪 玉ねぎ 人参 ビーマン 小麦粉 たまご レタス トマト ケチャップ マヨネーズ しいたけ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 厚揚げ こねぎ	カルピスゼリー カルピス アガー みかん缶 もも缶
21 (火)	パン マカロニシチュー 卵サラダ	コッパパン マカロニ 鶏もも じゃが芋 人参 たまご クリームシチュー たまご 玉ねぎ きゅうり キャベツ マヨネーズ	お菓子 ミロミルク スキムミルク ミロ
22 (水)	お誕生日会	サラダ巻・からあげ・ポテトサラダ・青のりのすまし汁・リゾット	ふくれ菓子 小麦粉 たまご 牛乳 三温糖 許 はちみつ 重曹
24 (金)	ピクニック保育	愛情弁当の日	
25 (土)	豚ひき肉と春雨の炒め じゃが芋の味噌汁 バナナ	豚ひき肉 キャベツ たまご 人参 ビーマン 春雨 たまご じゃが芋 たまご しめじ 油揚げ こねぎ バナナ	半日保育
27 (月)	ひじきと大豆の煮物 セロリのスープ リンゴ	鶏もも ひじき 大豆 人参 こんにゃく セロリー 人参 えのきたけ かまぼこ たまご じゃがいも りんご	ジャムサンド 食パン イチゴジャム スキムミルク
28 (火)	ハンバーグ 野菜スープ ゼリー	牛・豚ひき肉 玉ねぎ 卵 牛乳 パン粉 ケチャップ ソース ブロッコリー トマト キャベツ 人参 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ ゼリー	お菓子 スキムミルク
29 (水)	すぎ焼き風煮 たまごスープ みかん	牛もも 豆腐 人参 しらす 白菜 うどん 玉ねぎ 人参 コーン缶 たまご みかん	♡だんご【さくらぐみ】 スキムミルク 白玉粉 きなこ 濃口醤油 三温糖 食塩
30 (木)	鮭とじゃが芋のソテー 鶏のつみれ汁 バナナ	鮭 じゃが芋 玉ねぎ コーン缶 バター 鶏ひき肉 たまご 片栗粉 えのき 玉ねぎ 白菜 人参 バナナ	お菓子 スキムミルク

朝晩は冷え込むようになりま
した。気温の変化で風邪をひき
やすいです。
からだを温める玉ねぎ・生
姜・人参・大根・南瓜などを食
べて予防をしましょう!!

11月のクッキング
20日☆すみれぐみ おにぎりを作ろう!
29日☆さくらぐみ だんごを作ろう!
♡三角巾を持たせて下さい。
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

<お知らせとおねがい>
24日はピクニック保育・
愛情弁当の日です。お弁当とおやつの
準備をお願いします。
お箸は毎日持たせて下さい。
※都合により献立が変更になる場合が
ありますので、ご了承下さい。