



11月 きゅうしょくこんだてひょう



献立名						今日のひとこと
日	曜	10時おやつ	主食	おかず	3時おやつ	
1	水	大根煮物	玄米わかめごはん	鶏肉のさっぱり煮・キャベツと竹輪のごまあえ・くだもの味噌汁 (厚揚げ・人参・しめじ・玉ねぎ・ほうれん草)	サンドイッチ	ごまはビタミンC以外の栄養素が入っています。
2	木	チーズ	玄米ごはん	ぶりの照り焼き・チンゲン菜のおひたし・くだもの味噌汁 (薄揚げ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ねぎ)	焼きいも	ぶりは大きさで名称が変わる出世魚です。
3	金	人参甘煮		★★文化の日★★	マカロニあべかわ	祝日保育利用の方はお弁当をお願いします。
4	土	りんご	玄米ごはん	ハヤシライス・フルーツヨーグルトスープ (マカロニ・人参・玉ねぎ・コーン・キャベツ)	おにぎり	ヨーグルトは整腸作用があります。
6	月	バナナのきなこあえ	玄米ごはん	牛丼・白菜のゴマあえ・くだもの味噌汁 (かぼちゃ・人参・玉ねぎ・ネギ・豆腐)	お茶むしパン	お茶蒸しパンはお茶の風味がよく、人気メニューです。
7	火	かぼちゃの甘煮	玄米ごはん	シシヤモフライ・きゅうりとわかめの酢物・くだもの味噌汁 (厚揚げ・ほうれん草・人参・玉ねぎ)	ごま団子	ゴマだんごはゴマをたっぷりまぶします。
8	水	粉ふきいも	玄米わかめごはん	ちゃんぽん・しゅうまい・くだもの	フルーツヨーグルト	手作りのしゅうまいを作ります！
9	木	野菜スープ	玄米芋ごはん	鮭の南部焼き・コロコロサラダ・くだもの味噌汁 (厚揚げ・人参・玉ねぎ・ねぎ)	豆腐白玉	豆腐白玉にはみたらしのたれをかけます。
10	金	ヨーグルト	玄米ごはん	生揚げと大根のそぼろ煮・ちくわの磯部揚げ・くだもの味噌汁 (大根・人参・薄揚げ・玉ねぎ)	ドーナツ	大根の葉にも栄養がたっぷり含まれているそうです。
11	土			★★おゆうぎ会★★		
13	月	みかん	玄米ごはん	親子丼・紅白なます・くだもの味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ネギ)	芋のつきあげ	紅白なますには大根と人参を入れます。
14	火	ふかしいも	玄米ごはん	すき焼きふう煮・海藻サラダ・くだもの素麺汁 (そうめん・人参・わかめ・ネギ)	おにぎり	芋のつきあげは長崎のごく一部で作られている郷土料理です。
15	水	湯豆腐		★★お弁当の日★★	ふかし芋	子供達が楽しみにしているお弁当の日です。
16	木	人参甘煮	玄米ごはん	肉じゃが・ひじきのマリネ・くだもの味噌汁 (大根・厚揚げ・人参・ほうれん草)	チヂミ	チヂミはニラや干しエビが入ります。
17	金	りんご	玄米ごはん	アジの竜田揚げ・レタス・五目納豆・くだもの味噌汁 (薄揚げ・人参・玉ねぎ・じゃがいも)	豆腐ドーナツ	豆腐ドーナツ [●] はもちもちしています。
18	土	バナナ	玄米ごはん	大豆カレー・かぼちゃのごまあえ・くだものスープ (もやし・人参・小松菜・コーン)	大学芋	ゴマがたっぷり大学芋です。
20	月	野菜スープ		★★お楽しみ給食です★★	ごまブリッツ	お楽しみ給食のメニューは当日まで秘密です。
21	火	大根煮物	玄米ごはん	鮭のホイル焼き・三色ソテー (じゃが・人参・いんげん) 鶏のとりみ汁 (鶏肉・小松菜・玉ねぎ・ごぼう・豆腐)	ごぼうから揚げ	汁物にとろみをつけるとのど越しがよくなります。
22	水	マカロニあべかわ	玄米おにぎり	豚汁うどん・小松菜とツナのゴマ酢あえ・くだもの	フレンチトースト	豚汁にうどんを入れます。新メニューです。
23	木	湯豆腐		★★勤労感謝の日★★	ポップコーン	祝日保育利用の方はお弁当をお願いします。
24	金	人参甘煮	玄米ごはん	マーボー豆腐・ニラたまご・くだもの・スープ (かぶ・ベーコン・玉ねぎ・人参)	ふかし芋	マーボー豆腐のかくし味は味噌です。
25	土	りんご	玄米芋ごはん	チキンシチュー・ウィンナーのソテー・くだもの	サモサ	おやつのカレー味のサモサはみんなよく食べます。
27	月	野菜おじや	玄米炊込みごはん	かぼちゃの煮物・ブロッコリーのサラダ・くだもの味噌汁 (厚揚げ・大根・わかめ・人参・ネギ)	サンドイッチ	サンドイッチは卵サンドです。
28	火	かぼちゃ甘煮	玄米ごはん	高野豆腐の煮物・ウィンナーのケチャップ和え・くだものすり身汁 (白菜・しいたけ・人参・ネギ)	おにぎり	高野豆腐は栄養バランスに優れた食材です。
29	水	バナナきなこあえ	玄米大豆ごはん	焼そば・レバニラ炒め・くだものワンタンスープ (白菜・人参・もやし・コーン)	お茶サブレ	レバーは鉄分とビタミンAとビタミンBが豊富です。
30	木	ごぼう煮物	玄米ごはん	ホキごまがらめ・レタス・大根と人参の煮物・くだもの味噌汁 (油揚げ・さつまいも・人参・玉ねぎ・ネギ)	リンゴとサツマイモの重ね煮	旬のリンゴとサツマイモを使ったおやつです。

※献立内容は都合により変更することがあります。

※おやつは手作りです。

※10時のおやつは未満児のみです。

