



11月の予定献立表

令和4年10月31日発行



♡は新メニューです

あおい保育園

| 日 | 曜日 | 昼食 | | | 果物 | おやつ | | |
|----|----|-------|---------------------------------------|--|-----|---|-------|----|
| | | 主食 | 副食 | 食 | | (◇は、手作りのおやつです。) 午前のおやつは1〜2歳児のみです。 | | |
| 1 | 火 | い飯 | ●さばの生姜煮 ◆春雨の酢もの ★麩のすまし汁 | さば・しょう油・じゃが芋・青のり 春雨・もやし・人参・わかめ・酢・砂糖 麩・玉葱・水菜・えのき茸・いりこ・しょう油 | りんご | ◇牛乳餅 牛乳・片栗粉・きな粉・砂糖 | 牛乳 | |
| 2 | 水 | 麺 | ●たらこスパゲティ ◆大根サラダ ★白菜スープ | スパゲティ・たらこ・玉葱・人参・マッシュルーム・海苔・バター・しょう油 大根・小松菜・もやし・マグロの水煮・酢・サラダ油 白菜・わかめ・玉葱・ベーコン・コンソメ | みかん | ◇鶏とほろおにぎり 米・鶏挽肉 | 牛乳 | |
| 4 | 金 | い飯 | ●おでん風煮物 ◆ほうれん草のごまネーズ和え ★なめこの味噌汁 | 鶏肉・厚揚げ・うずら卵・ちくわ・大根・里芋・昆布・しょう油 ほうれん草・白菜・人参・ひじき・ごま・マヨネーズ・しょう油 なめこ・玉葱・わかめ・麩・いりこ・味噌 | バナナ | ◇ジャムサンド 食パン・いちごジャム | 牛乳 | |
| 5 | 土 | い飯 | ●はまっごピラフ ◆フレンチサラダ ★ポテトスープ | パトウ・ベーコン・玉葱・人参・コーン・カレー粉・コンソメ・バター キャベツ・ブロッコリー・人参・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・ほうれん草・しめじ・いりこ・しょう油 | りんご | ビスケット | 牛乳 | |
| 7 | 月 | い飯 | ●豚大根 ◆納豆和え ★わかめと卵のすまし汁 | 豚肉・大根・人参・味噌 納豆・ほうれん草・もやし・人参・かつお節・海苔・しょう油 わかめ・卵・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油 | バナナ | ◇青菜おにぎり 米・青菜 | 牛乳 | |
| 8 | 火 | い飯 | ●鮭のムニエル ◆コールスロー ★グリーンスープ | 鮭・小麦粉・バター・ブロッコリー キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 ほうれん草・じゃが芋・玉葱・人参・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ | みかん | ◇ロッククッキー 小麦粉・バター・卵・砂糖・コーンフレーク・レーズン | 牛乳 | |
| 9 | 水 | 麺 | ●五目うどん ◆かぼちゃのちりめん煮 ★花野菜サラダ | うどん・鶏肉・油揚げ・かまぼこ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 かぼちゃ・しらす干し・しょう油・砂糖 ブロッコリー・カリフラワー・人参・卵・マヨネーズ | りんご | ◇ひじきおにぎり 米・ひじき | 牛乳 | |
| 10 | 木 | い飯 | ●豆腐のお好み焼き ◆れんこんのきんぴら ★麩と卵のすまし汁 | 豆腐・マグロの水煮・キャベツ・葱・卵・片栗粉・かつお節・青のり・ソース れんこん・ごぼう・人参・しらたき・しょう油・砂糖 卵・玉葱・えのき茸・麩・水菜・いりこ・しょう油 | 柿 | ◇焼き芋 さつま芋 | 牛乳 | |
| 11 | 金 | い飯 | ●ポークチャップ ◆白菜サラダ ★わかめスープ | 豚肉・玉葱・ホールトマト・ブロッコリー 白菜・人参・りんご・干しぶどう・酢・サラダ油 わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油 | みかん | 肉まん | 牛乳 | |
| 12 | 土 | い飯 | ●穴子丼 ◆大根の白和え ★白菜の味噌汁 | 穴子・卵・ほうれん草・しょう油 豆腐・大根・人参・しらたき・コーン・しめじ・ごま・味噌・砂糖 白菜・じゃが芋・玉葱・葱・いりこ・味噌 | バナナ | せんべい | 牛乳 | |
| 14 | 月 | い飯 | ●豚肉の生姜煮 ◆ブロッコリーのおかか和え ★けんちん汁 | 豚肉・玉葱・しょう油・キャベツ ブロッコリー・白菜・コーン・かつお節・しょう油 豆腐・里芋・大根・人参・ごぼう・干し椎茸・葱・いりこ・しょう油 | りんご | ◇鮭おにぎり 米・鮭 | 牛乳 | |
| 15 | 火 | わかめい飯 | ●豆腐ハンバーグ ◆紅白なます ★麩のすまし汁 | 豆腐・合挽肉・玉葱・卵・パン粉・ケチャップ・じゃが芋・青のり 大根・人参・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 麩・玉葱・えのき茸・ほうれん草・いりこ・しょう油 | みかん | ♡紅白スノーボール 小麦粉・バター・砂糖・粉砂糖 | 牛乳 | |
| 16 | 水 | 麺 | ●チャーシュー麺 ◆焼きししゃも ★エッグサラダ | 中華麺・焼き豚・玉葱・人参・白菜・もやし・葱・鶏ガラ・しょう油 ししゃも 卵・じゃが芋・人参・ブロッコリー・マヨネーズ | バナナ | ◇えびピラフおにぎり 米・玉葱・人参・コーン・えび・コンソメ・バター | 牛乳 | |
| 17 | 木 | 赤飯 | ♡さつまいも揚げ ◆白菜のごま和え ★じゃが芋のすまし汁 | 白身魚のすり身・豆腐・玉葱・人参・ごぼう・葱・卵・片栗粉 白菜・ほうれん草・人参・ごま・しょう油 じゃが芋・玉葱・小松菜・卵・いりこ・しょう油 | りんご | 誕生ケーキ カステラ・みかん | 牛乳 | |
| 18 | 金 | い飯 | ●鶏の照り焼き ◆かぶの酢もの ★かぼちゃの味噌汁 | 鶏肉・しょう油・キャベツ かぶ・白菜・人参・ゆず・水菜・かまぼこ・酢・砂糖 かぼちゃ・玉葱・えのき茸・油揚げ・葱・いりこ・味噌 | みかん | ◇アップルトースト 食パン・りんご・マーガリン・グラニュー糖 | 牛乳 | |
| 19 | 土 | い飯 | ●親子丼 ◆千草和え ★水菜のすまし汁 | 鶏肉・卵・玉葱・人参・葱・しょう油 白菜・ほうれん草・人参・油揚げ・しょう油 水菜・玉葱・豆腐・いりこ・しょう油 | バナナ | ビスケット | 牛乳 | |
| 21 | 月 | い飯 | ●ドライカレー ◆グリーンサラダ ★豆腐スープ | 合挽肉・玉葱・人参・干しぶどう・カレールウ ブロッコリー・キャベツ・コーン・酢・サラダ油 豆腐・玉葱・しめじ・葱・いりこ・しょう油 | りんご | ◇ヨーグルト | 牛乳 | |
| 22 | 火 | い飯 | ●さばの塩焼き ◆もやしとキャベツの磯和え ★かきたま汁 | さば・かぼちゃ もやし・キャベツ・人参・海苔・しょう油 卵・玉葱・えのき茸・小松菜・いりこ・しょう油 | バナナ | ◇ポテトピザ じゃが芋・片栗粉・玉葱・ベーコン・ケチャップ・チーズ | 牛乳 | |
| 24 | 木 | い飯 | お弁当 | | | | ビスケット | 牛乳 |
| 25 | 金 | い飯 | ●筑前煮 ◆ほうれん草のごま和え ★豆腐の味噌汁 | 鶏肉・うずら卵・里芋・ごぼう・人参・れんこん・干し椎茸・しょう油・砂糖 ほうれん草・白菜・人参・ごま・しょう油 豆腐・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油 | りんご | ◇大豆かりんどう 水煮大豆・小麦粉・牛乳・サラダ油・黒砂糖 | 牛乳 | |
| 26 | 土 | い飯 | ●もみじご飯 ◆厚揚げの含め煮 ★麩のすまし汁 | 人参・しらす干し・しょう油 厚揚げ・鶏肉・人参・里芋・しょう油 麩・ほうれん草・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油 | みかん | せんべい | 牛乳 | |
| 28 | 月 | い飯 | ●肉豆腐 ◆白菜の甘酢和え ★さつま芋の味噌汁 | 豆腐・牛肉・玉葱・人参・長葱・しょう油・砂糖 白菜・人参・小松菜・ちくわ・酢・砂糖 さつま芋・玉葱・しめじ・葱・いりこ・味噌 | バナナ | ◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり | 牛乳 | |
| 29 | 火 | ご納飯豆 | ●カレイの磯揚げ ◆切干大根の含め煮 ★ほうれん草のすまし汁 | カレイ・小麦粉・卵・青のり・さつま芋 切干大根・人参・さつま揚げ・干し椎茸・しょう油・砂糖 ほうれん草・玉葱・卵・いりこ・しょう油 | りんご | ◇お好み焼き 豚肉・キャベツ・長葱・小麦粉・卵・ソース・かつお節・青のり | 牛乳 | |
| 30 | 水 | パン | ●マカロニグラタン ◆ブロッコリーサラダ ★かぶのスープ | マカロニ・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・小麦粉・バター・牛乳・コンソメ・チーズ ブロッコリー・キャベツ・コーン・マグロの水煮・酢・サラダ油 かぶ・玉葱・ベーコン・かぶの葉・コンソメ | みかん | ◇牛乳おにぎり 米・牛肉・ごぼう・人参 | 牛乳 | |

※今月の弁当日は、24日です。

今月の旬

里芋・大根・人参・れんこん・かぶ・白菜・ほうれん草・きのこ・さば・りんご・柿・みかん



