



11月の献立表



令和5年
認定こども園
小中野保育園

	月	火	水	木	金	土
献立			1 みそラーメン はんぺんチーズサンド フルーツ	2 お買い物ごっこ パン・フルーツ 白身魚フライ チーズポテト 糸寒天サラダ スープ(オクラ)	3 文化の日	4 すき焼き風うどん イカ天ぷら フルーツ
主な材料			中華麺・豚ひき肉・ニラ 玉ねぎ・はんぺん	タラ・じゃがいも・ウィンナー レタス・寒天・人参		うどん・牛肉・白菜 人参・焼き豆腐
おやつ			ジョア・パン	スキム・するめ		まめびよ・パン
献立	6 ごはん ポークカレー わかめとコーンのサラダ 福神漬け フルーツ	7 ごはん・フルーツ さんまのもみじおろし 五目煮 春雨サラダ みそ汁(高野豆腐)	8 パン・フルーツ 里芋グラタン キャバツとエビのガリバター マカロニサラダ ほうれん草スープ	9 ごはん・フルーツ 鶏のみぞれ煮 桜エビと枝豆の卵焼き 長いもとオクラの和え物 みそ汁(キャバツ)	10 ごはん・フルーツ カレーの塩焼き 鶏大根 ほうれん草としめじの和え物 みそ汁(絹さや)	11 豆乳担々麺 水ギョーザ フルーツ
主な材料	豚肉・玉ねぎ・人参 わかめ・レタス	さんま・鶏肉・ごぼう 春雨・卵・小松菜	里芋・鶏肉・キャバツ エビ・マカロニ・しいたけ	鶏肉・白菜・桜えび 卵・長いも・玉ねぎ	カレー・鶏肉・大根 ほうれん草・豆腐	中華麺・豚ひき肉 チンゲン菜・エビ
おやつ	牛乳・フルーツサンド	スキム・さつま芋ケーキ	牛乳・おにぎり	スキム・チヂミ	牛乳・パイ	カルピス・パン
献立	13 ごはん・フルーツ エビと卵のオイスター炒め 里芋と豚肉の煮物 小松菜の辛子和え みそ汁(オクラ)	14 ごはん・フルーツ 梅おろし納豆 チンゲン菜の中華炒め キャバツの昆布和え みそ汁(白菜)	15 バイキング ピザ・サンドイッチ やわらかチキン フライドポテト スプラウトサラダ スープ(わかめ)	16 ごはん・フルーツ チキン南蛮 じゃがいもとインゲン炒め ツナサラダ みそ汁(めかぶ)	17 ごはん 豚バラ中華丼 コーンサラダ フルーツ	18 塩こうじパスタ フライドオニオンサラダ スープ(白菜) フルーツ
主な材料	卵・エビ・ニラ・豚肉 里芋・なめこ・小松菜	納豆・オクラ・梅干し チンゲン菜・卵・キャバツ・絹さや	鶏肉・じゃがいも・レタス わかめ・もやし	鶏肉・じゃがいも・いんげん レタス・大根	豚肉・もやし・たけのこ 白菜・レタス・きゅうり	パスタ・キャバツ・しめじ 玉ねぎ・レタス・卵・しいたけ
おやつ	スキム・クッキー	ヨーグルト・ビスケット	牛乳・いよかんゼリー	スキム・昆布	牛乳・蒸しパン	ぶどうジュース・パン
献立	20 ごはん ハッシュドポーク チョレギサラダ 福神漬け フルーツ	21 ごはん・フルーツ 白菜と豚バラのとろ煮 ヤーコン炒め オクラとコーンのツナマヨ みそ汁(じゃがいも)	22 パン・フルーツ 栗のコロッケ イカとアサリのトマト煮 ブロッコリーハムサラダ スープ(キャバツ)	23 勤労感謝の日	24 ごはん・フルーツ 豚バラのマヨポン炒め じゃがひじき モロヘイヤの和え物 みそ汁(いんげん)	25 きつねうどん チーズちくわ フルーツ
主な材料	豚肉・玉ねぎ・人参 レタス・きゅうり	豚肉・白菜・しいたけ ヤーコン・オクラ・もやし	栗・イカ・アサリ・玉ねぎ ブロッコリー・人参		豚肉・もやし・人参 じゃがいも・ひじき・豆腐	うどん・ほうれん草 油揚げ・かまぼこ
おやつ	牛乳・わらび餅	スキム・しらすトースト	牛乳・おにぎり		フルーチェ・クッキー	ヤクルト・パン
献立	27 ごはん サバカレー チキンサラダ 福神漬け フルーツ	28 ごはん・フルーツ 厚揚げと豚ひきのみそ炒め しらすとねぎの卵焼き 大根のゆかり和え みそ汁(絹さや)	29 パン・フルーツ ささみチーズフライ キャバツのケチャップ炒め ハムともやしの中華サラダ レタススープ	30 ごはん・フルーツ 鮭の塩焼き 焼きビーフン 春菊のごま酢和え みそ汁(あおさ)		
主な材料	サバ・玉ねぎ・人参 レタス・きゅうり	豚ひき・厚揚げ・パプリカ 卵・しらす・大根・しめじ	鶏肉・チーズ・キャバツ 豚肉・もやし・レタス	鮭・ビーフン・人参 豚肉・春菊・豆腐		
おやつ	スキム・かぼちゃのチーズケーキ	牛乳・ハートパイ	いちごミルク・せんべい	牛乳・おかき		



給食だより

毎日少しずつ寒さが増し、冬の訪れを感じるようになりましたね。

寒くなると様々な風邪が流行するこの時期。風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、体を温め、免疫力を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを多く含んだ食材を摂取し、体を整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう。
(石橋)

