








11月献立表



2022年 あさひ保育所

日付	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
献立	<p>わかめごはん 筑前煮 (鶏肉 ごぼう 人参 豚肉 椎 こんにゃく 干し椎茸) もやし酢の物 (もやし ビーマン ハム コーン) 大根のみそ汁 (大根 人参 うすあげ えのき)</p> 	<p>バーガーパン エビカツ (冷凍エビカツ) 切干大根のマヨ和え (切干大根 きゅうり コーン ハム 卵なしマヨネーズ) コンソメスープ (じゃが芋 人参 しめじ きゃべつ ウインナー)</p>	文化の日 (お休み)	<p>ごはん たらのみぞれ煮 (たら 大根 白粉) ひじきサラダ (ひじき 小松菜 人参 こんにゃく 人参 コーン 卵なしマヨネーズ) なめこのみそ汁 (鶏肉 椎 えのき 三つ葉)</p>	
献立のゆづ					
献立のゆづ					
日付	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
献立	<p>ごはん 鶏肉のしそ味噌焼き (鶏もも肉 ねぎ しりごみ) 三色おかか和え (小松菜 人参 もやし かつおぶし) ゴロゴロ野菜のみそ汁 (うすあげ ごぼう ししいたけ 大根 白粉)</p> 	<p>ごはん いかとじゃが芋の煮物 (いか じゃがいも) わかめとちくわ酢の物 (わかめ ちくわ 白ごま きゅうり コーン) 豚汁 (豚肉 大根 人参 こんにゃく えのき ごぼう 白粉) りんご</p> 	<p>カレーライス (ごぼう 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ) 揚げしゅうまい (冷凍しゅうまい) フルーツヨーグルト (ヨーグルト バイナップル もも みかん) 福神漬け</p>	<p>きのこの炊き込みごはん (ごぼう しめじ しいたけ ごぼう うすあげ) ししやもフライ (ししやも) きゃべつサラダ (きゃべつ もやし きゅうり ロースハム 青じそドレッシング) とうふのすまし汁 (豆腐 人参 えのき 三つ葉)</p> 	<p>ごはん 肉じゃが (じゃが芋 豚肉 人参 玉ねぎ しいたけ グリンピース) かいそうめんサラダ (かいそうめん きゅうり コーン ハム 青じそドレッシング) 白菜のスープ (白菜 人参 しめじ ウインナー)</p>
献立のゆづ	バナナ 牛乳	塩せんべい 牛乳	ポテコ 牛乳	梧 牛乳	アンパンマンふんわりコーン 牛乳
献立のゆづ	大きなお揚げパン 牛乳	★チーズ蒸しパン ほうれん草と白ぶどうのジュース	★焼き芋	★ロールサンドイッチ	ブリッツ 牛乳
日付	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
献立	<p>ごはん パインミルクハンバーグ (鶏ひき肉 バイナップル 鶏 スキムミルク パン粉 小麦粉) ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー ミニトマト 黒ゴマ) 大根のすまし汁 (大根 人参 鶏皮 白粉)</p> 	<p>ごはん 酢鰯 (鶏肉 人参 干椎茸 じゃが芋 玉ねぎ ビーマン れんこん ケチャップ) 春雨の中巻風サラダ (春雨 ハム 人参 きゅうり 鶏皮) きのこのスープ (えのき しめじ 鶏皮 小松菜)</p>	<p>ごはん アジフライ (魚) れんこんのマヨサラダ (れんこん 人参 冷凍椎茸 しいごま 卵なしマヨネーズ) ちくわのすまし汁 (ちくわ 大根 えのき 白粉)</p> 	<p>なすのミートドリア (ごぼう 人参 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ 小麦粉 パター とうけるチーズ 卵白トースト 牛乳) きゅうりの塩昆布和え (きゅうり 塩昆布) きゃべつのスープ (きゃべつ しめじ 鶏皮) ゼリー</p>	<p>ごはん 豚肉と大根の旨煮 (豚肉 大根 生姜) 小松菜の和風サラダ (小松菜 人参 もやし かつおぶし) 豆腐のみそ汁 (鶏皮 わかめ 白粉)</p>
献立のゆづ	バナナ 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	りんご 牛乳	みかん 牛乳	アンパンマンふんわりコーン 牛乳
献立のゆづ	大きなお茶づけ	大きなお茶づけ	★ビザトースト	牛乳かりんとう	おじりんぼろ 牛乳
日付	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
献立	<p>焼きうどん (うどん きゃべつ 人参 豚肉 もやし ビーマン 青のり かつお節) ちくわの磯辺揚げ (ちくわ 小麦粉 青のり) 豆腐のスープ (鶏皮 わかめ しいりごみ) 柿</p>	<p>ソースカツ丼 (ごぼう ヒレカツ) かぼちゃの含め煮 (かぼちゃ) けんちん汁 (水揚げ豆腐 大根 ごぼう 人参 しめじ 白粉) ごまいり味噌汁 (えのき わかめ しいりごみ)</p>	<p>けんちん汁 (鶏肉 人参 干椎茸 じゃが芋 玉ねぎ ビーマン れんこん ケチャップ) れんこんのマヨサラダ (れんこん 人参 冷凍椎茸 しいごま 卵なしマヨネーズ) ちくわのすまし汁 (ちくわ 大根 えのき 白粉)</p> 	<p>ゆかりごはん けんちん揚げの照り煮 (鶏ひき肉 玉ねぎ じゃがいも 木綿豆腐 卵 人参) スパゲッティサラダ (スパゲッティ きゅうり コーン ハム) ちくわ鮎のみそ汁 (ちくわ鮎 えのき わかめ)</p>	<p>ピピンバ (ごぼう もやし ほうれん草 人参 うすあげ 鶏ひき肉 にんにく 生姜 白ごま) きゃべつとみかんのサラダ (きゃべつ みかん 人参 きゅうり) 中華スープ (ワンタン 鶏皮 生姜 葱) ヨーグルト</p>
献立のゆづ	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳	りんご 牛乳	みかん 牛乳	ビスケット 牛乳
献立のゆづ	大きなお揚げもち	★二又びきもち	★ビザトースト	★ごまクッキー	とうもろこしあんもち
日付	28日(月)	29日(火)	30日(水)	<p>* 都合により献立を変更させていただく場合がございます。御了承ください。 * ハム・かまぼこ・ウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵なしのものを使用しています。 * ★印は手作りおやつです。 * 栄養価表示は、カロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。</p>	
献立	<p>パン 煮込みハンバーグ (ハンバーグ ケチャップ) 人参とツナのサラダ (人参 ツナ もやし きゅうり 塩昆布) えのきのスープ (えのき わかめ しいりごみ)</p>	<p>ごはん 焼き鯖 (鯖) ほうれん草のお浸し (ほうれん草 人参 切り干し大根 かつおぶし) 親子汁 (豚 鶏もも肉 鶏皮 人参 白粉) みかん</p> 	<p>ごはん 焼き鯖 (鯖) ほうれん草のお浸し (ほうれん草 人参 切り干し大根 かつおぶし) 親子汁 (豚 鶏もも肉 鶏皮 人参 白粉) みかん</p>		
献立のゆづ	バナナ 牛乳	カルシウムせんべい	バナナ 牛乳		
献立のゆづ	大おかりおむすび テーズ	アンパンマンお餅せんべい	ムーンライトクッキー 牛乳		