

11月行事・献立予定

平成30年

小規模保育所 こどもパル

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）	朝のおやつ	3時のおやつ
1	木	身体測定	つるるんチャイナ 青のりフライドポテト ちんげん菜とわかめのスープ りんご	豚肉 生姜 人参 もやし しいたけ 春雨 なら じゃが芋 青のり ちんげん菜 人参 わかめ 豆腐 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 さつま芋の甘煮
2	金		豚肉のハンガリー風煮込み スパゲティ ゆでブロッコリー 小松菜のコンソメスープ 梨	豚肉 玉ねぎ にんにく スパゲティ バセリ にんにく ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ 梨	牛乳 スティックパン	牛乳 塩せんべい
5	月		親子うどん ベーコンと小松菜の柔らか煮 小魚のふりかけ 梨	うどん 玉ねぎ 鶏肉 人参 卵 かまぼこ ねぎ ベーコン 小松菜 人参 コーン しらす干し ごま 梨	牛乳 あられ	牛乳 ビスケット
6	火	誕生会	おめでとうランチ	しめじ マッシュルーム ベーコン 玉ねぎ コーン ビーマン バセリパン ツナ 豚肉 チーズ キャベツ ブロッコリー コーン 人参 りんご	牛乳 クッキー	牛乳 カップケーキ
7	水		鶏肉の照り煮 キャベツとちくわの酢の物 お魚のシチュー バナナ	鶏肉 生姜 キャベツ ちくわ わかめ ごま 白身魚 かぶ 人参 玉ねぎ バナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 マカロニあべかわ
8	木		ハンバーグ マカロニ入りフレンチサラダ かきたま汁 りんご	牛肉 豚肉 玉ねぎ キャベツ マカロニ ハム 人参 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ りんご	牛乳 米菓子	お茶 きなこ蒸しパン
9	金	交通安全指導 布団持ち帰り	白身魚のフライ ほうれん草のごま和え えのき茸の味噌汁 みかん	おひょう ほうれん草 人参 もやし ごま えのき茸 油揚げ わかめ みかん	牛乳 ビスケット	飲むヨーグルト クラッカー
10	土				お茶 ゼリー	牛乳 サブレ
12	月	絵本代集金	ポークカレー 野菜のドレッシングサラダ チーズ みかん	豚肉 じゃがいも たまねぎ 人参 キャベツ 人参 だいこん ツナ チーズ みかん	牛乳 カルシウムせんべい	りんごジュース サンドビスケット
13	火		豆腐の野菜あんかけ ひじきの中華和え しめじの味噌汁 バナナ	豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ビーマン ひじき きゅうり 人参 もやし ちくわ ごま えのき しめじ 油揚げ ねぎ バナナ	お茶 ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
14	水	避難訓練	豚肉のケチャップ煮 コーンのドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁 みかん	豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく 生姜 トマト コーン ブロッコリー 人参 豆腐 玉ねぎ ねぎ みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 きなこトースト
15	木		さつま芋のコロッケ ブロッコリーのドレッシング和え もずく入り卵スープ バナナ	豚肉 さつま芋 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 もずく 人参 ベーコン 卵 バナナ	牛乳 野菜かりんとう	お茶 おにぎり
16	金		鮭のホイル焼き キャベツの塩昆布和え 田舎汁 りんご	鮭 たまねぎ 人参 しめじ えのき ビーマン キャベツ 昆布 人参 ごぼう 鶏肉 豆腐 かぶ 里芋 ねぎ りんご	牛乳 みかん	牛乳 クッキー
17	土				牛乳 かりんとう	牛乳 ミニドーナツ
19	月		野菜ラーメン 切り干し大根の煮物 ウインナー みかん	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ かまぼこ 切り干し大根 人参 さつま揚げ いんげん ウインナー みかん	牛乳 レーズンパン	お茶 サブレ
20	火	食育の日	赤魚のおろし煮 キャベツのさわやか酢の物 白菜のみそ汁 梨	赤魚 大根 生姜 キャベツ 人参 春雨 コーン レモン 白菜 玉ねぎ 人参 梨	牛乳 せんべい	お茶 フルーツヨーグルト
21	水	園開放日	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ えのきのすまし汁 バナナ	豚肉 生姜 じゃが芋 きゅうり 人参 ツナ えのき 玉ねぎ 人参 小松菜 バナナ	牛乳 りんご	牛乳 あんパン
22	木	布団持ち帰り	揚げぎょうざ 春雨と野菜のごま酢和え わかめの中華スープ みかん	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 春雨 きゅうり もやし ちくわ 卵 人参 ごま ベーコン わかめ 玉ねぎ みかん	牛乳 きなこおかし	牛乳 ウエハース
24	土				牛乳 ビスケット	牛乳 マドレーヌ
26	月		五目焼きそば じゃが芋煮 白菜の中華スープ りんご	中華麺 豚肉 人参 ビーマン もやし キャベツ 青のり じゃが芋 豆腐 人参 白菜 ねぎ ベーコン りんご	牛乳 ロールパン	牛乳 プリン
27	火		ししゃも焼 野菜のかみかみ和え さつま芋のオレンジ煮 白菜の味噌汁 梨	ししゃも 切り干し大根 昆布 きゅうり 人参 ちくわ ごま さつま芋 オレンジジュース 白菜 人参 油揚げ 梨	お茶 ゼリー	牛乳 ツナサンド
28	水		チキンカレー コールスローサラダ チーズ みかん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン チーズ みかん	牛乳 米菓子	牛乳 割れパン
29	木		魚のから揚げ ひじきと野菜の柔らか煮 さつま芋のポタージュ バナナ	赤魚 ひじき 人参 ちくわ いんげん こんにゃく しいたけ さつま芋 じゃが芋 玉ねぎ 豆乳 バナナ	牛乳 かりんとう	牛乳 せんべい
30	金		麻婆豆腐 青菜としらすの和え物 玉ねぎの中華スープ りんご	豆腐 豚肉 玉ねぎ ねぎ しょうが ほうれん草 小松菜 もやし 人参 しらす 玉ねぎ 人参 わかめ りんご	牛乳 おかし	牛乳 ミレービスケット

おめでとうランチ・・・ピラフ サンドイッチ トンカツ キャラクターチーズ ホイル野菜 玉ねぎのスープ りんご

食育の日のサンプル展示は2歳児です。2歳児の主食（ご飯）の量は80gです。

今月の果物は、梨・みかん・りんご・バナナを予定しています。

都合により献立を変更する場合があります。