

11月行事・献立予定

令和2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
2	月	身体測定	親子うどん ベーコンと小松菜のソテー 小魚の佃煮 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 抹茶蒸しパン
4	水		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 卵 ほうれん草 人参 もやし ごま えのき 油揚げ わかめ ねぎ みかん	牛乳 せんべい	ふかし芋
5	木	誕生会	おめでとうランチ	ツナ 高野豆腐 玉ねぎ コーン ビーマン パセリ バター 食パン 卵 ハム きゅうり 豚肉 卵 チーズ レタス ブロッコリー コーン 人参 りんご バイン	飲むヨーグルト	牛乳 ケーキ
6	金		ハンバーグ キャベツのフレンチサラダ かきたま汁 りんご	牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 牛乳 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 ポーロ	牛乳 ビスケット
7	土				牛乳 あられ	オレンジジュース クラッカー
9	月		秋野菜ちゃんぽん きつねサラダ ウインナー みかん	中華麺 豚肉 ちくわ 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 椎茸 かまぼこ きゅうり 生揚げ 大根 ツナ ウインナー みかん	牛乳 スティックパン	牛乳 いも餅
10	火		レバーのカレー煮 コーンのドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁 バイン	鶏レバー にんにく 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン ブロッコリー 人参 豆腐 玉ねぎ ねぎ バイン	牛乳 ビスケット	牛乳 マカロニ安倍川
11	水	絵本代集金	鶏肉の照り煮 キャベツとかまぼこの酢の物 かぶのクリームシチュー 梨	鶏肉 生姜 キャベツ かまぼこ わかめ 春雨 ごま かぶ ベーコン 人参 玉ねぎ ミルク バター 梨	牛乳 パナナ	豆乳 メイプルサブレ
12	木	交通安全指導	さつまいものコロツケ ブロッコリーのドレッシング和え もずく入り卵スープ パナナ	豚肉 さつまいも じゃが芋 玉ねぎ 卵 ブロッコリー 人参 ツナ もずく 玉ねぎ ベーコン 卵 パナナ	牛乳 ラスク	お茶 おにぎり
13	金	布団持ち帰り	鮭のホイル蒸し キャベツの塩昆布和え 田舎汁 りんご	鮭 玉ねぎ 人参 しめじ えのき バター キャベツ 昆布 人参 ごぼう 鶏肉 豆腐 かぶ 里芋 ねぎ りんご	豆乳 みかん	牛乳 芋かりんとう
14	土				牛乳 クラッカー	リンゴジュース 塩せんべい
16	月		豚肉のハンガリー風煮込み スパソテー ゆでブロッコリー 小松菜のコンソメスープ バイン	豚肉 玉ねぎ にんにく バター スパゲティ パセリ にんにく ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ バイン	牛乳 パナナ	牛乳 ビザフランス
17	火		らっきょうのかき揚げ 切り干し大根ときゅうりの昆布和え きのこの味噌汁 みかん	らっきょう ねぎ 竹輪 玉ねぎ 人参 さつまいも 切り干し大根 きゅうり 塩昆布 ごま 人参 しめじ えのき 豆腐 ねぎ わかめ みかん	牛乳 クッキー	牛乳 だら焼き
18	水		鯖のおろし煮 キャベツのさわやか酢の物 白菜の味噌汁 梨	鯖 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	フルーツヨーグルト
19	木	食育の日 (秋野菜を食べよう)	れんこんの肉団子 さつまいものサラダ えのきのすまし汁 パナナ	鶏肉 れんこん 卵 さつまいも ひじき きゅうり 人参 ハム 卵 えのき 玉ねぎ 人参 小松菜 パナナ	牛乳 リンゴ	牛乳 栗のカップケーキ
20	金	避難訓練	揚げ餃子 伴三条 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 ハム 卵 人参 ごま ベーコン わかめ 玉ねぎ みかん	牛乳 おかき	フルーツゼリー ウエハース
21	土				牛乳 塩せんべい	オレンジジュース あられ
24	火		魚のから揚げ ひじきの炒め煮 ポイルブロッコリー さつまいものポタージュ 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 ブロッコリー さつまいも じゃが芋 玉ねぎ 牛乳 バター コーンフレーク バナナ	牛乳 チーズ	豆乳 お米のタルト
25	水		ししゃも焼 野菜のかみかみお和え さつまいものオレンジ煮 白菜の味噌汁 梨	ししゃも 切り干し大根 さきいか きゅうり 人参 ハム ごま さつまいも オレンジジュース バター 白菜 人参 油揚げ 梨	フルーツゼリー	牛乳 バターサンド
26	木		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 南瓜 キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン チーズ みかん	リンゴジュース	牛乳 プチケーキ
27	金	布団持ち帰り	マカロニグラタン ブロッコリーの和え物 ほうれん草のコンソメスープ バイン	マカロニ ツナ 豚肉 玉ねぎ 人参 ベーコン チーズ パセリ ブロッコリー パプリカ 鶏肉 バター ほうれん草 キャベツ 人参 バイン	豆乳 小魚	プリン
28	土				牛乳 あられ	リンゴジュース サブレ
30	月		五目やきそば じゃが芋煮 中華スープ りんご	中華めん 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ビーマン 青のり じゃが芋 白菜 人参 ベーコン 豆腐 ねぎ りんご	牛乳 せんべい	牛乳 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 野菜サラダ コンソメスープ りんご バイン

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70gです。

今月の果物は、梨・みかん・りんご・バナナ・バインを予定しています。

都合により献立を変更する場合があります。

印は新メニューです。