社会福祉法人　土沢保育園　　栄養士　菊池悦子

2019年11月分の献立

◇11月の目標　　日本の主食・お米を食べましょう

お米は日本の気候・風土を生かして育まれた日本人の主食です。毎日の食事を通して、農家の人や料理を作る人だけではなく、食材を育んだ自然、自然を守ってきた祖先や神々への感謝の気持ちを持ちましょう。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
未満児					1 麦入りごはん	2
昼食					タラの和風あんかけ、かぼちゃの含め煮、キャベツ豚汁、りんご	トンとこうどん、ヨーグルト（加糖）、くだもの
午後					もち麦入り稲荷おにぎり、型抜きチーズ、ハトムギ茶	牛乳、せんべい
未満児	4	5 麦入りごはん	6 雑穀入りごはん	7 麦入りごはん	8 麦入りごはん	9
昼食	**振替休日**	秋鮭のちゃんちゃん焼き、ごぼうのきんぴら煮、かき玉汁(豆腐)、りんご	高野豆腐の酢豚風、ほうれん草のおひたし（海苔）、みそ汁（大根）、バナナ	かぼちゃのコロッケ、切り干し大根ときのこの炒め煮、みそ汁（白菜）、りんご **焼き芋会**	ぶり大根、ブロッコリーとひじきのフレンチサラダ、豆腐みそ汁（わかめ）、柿	焼きそば、ヨーグルト（加糖）、くだもの
午後		ココアミルク、はちみつキャロットケーキ	ジョア、二色サンド	牛乳、南部せんべい	スキムミルク、栗と金時豆の蒸しパン	牛乳、ビスケット
未満児	11 麦入りごはん	12 麦入りごはん	13	14 **おたんじょう会**	15 麦入りごはん	16
昼食	厚焼き卵（ねぎ）、ワカメとカブの酢の物、納豆（なめたけ）、みそ汁（里芋）、りんご	鮭の甘塩焼き、ブロッコリーの塩ゆで、白菜の煮びたし、豆腐みそ汁（小松菜）、オレンジ	大豆入りカレー、ウィンナー、キャベツの中華和え、ふわふわ卵スープ、りんご	舞茸ごはん、チキンカツ、ほうれん草と乾物野菜のおかか和え、豆腐みそ汁（ワカメ）、みかんゼリー	サンマの生姜煮、人参サラダ、さつま芋のクリームシチュー、オレンジ	秋野菜たっぷりうどん、ヨーグルト（加糖）、くだもの
午後	牛乳、ころころパンプキン	ジョア、塩せんべい **職員会議**	焼きおにぎり、型抜きチーズ、ハトムギ茶	牛乳、ミレービスケット	ミロミルク、きな粉ラスク	牛乳、クラッカー
未満児	18 麦入りごはん	19 麦入りごはん	20 雑穀入りごはん	21 麦入りごはん	22 麦入りごはん	23
昼食	スクランブルエッグ、キャベツとすき昆布の煮物、納豆（チーズ）、みそ汁（小松菜）、りんご	サンマの竜田揚げ、かぼちゃとレーズンのヨーグルトサラダ、芋の子汁、オレンジ	豆腐の青海苔ステーキ、ごぼうと蓮根のツナ炒め、ワンタンスープ、りんご	豚の生姜焼き、さつま芋と小豆の煮物、みそ汁（大根）、オレンジ	秋鮭の照り焼き、塩ゆでカリフラワー、大豆とヒジキの五目煮、みそ汁（キャベツ）、柿	**勤労感謝の日**
午後	牛乳、スイートポテト	スキムミルク、小麦まんじゅう **保育士会議**	ケチャップスパゲティー、ハトムギ茶	牛乳、ミルクドーナツ **給食検討会議**	スキムミルク、ピザトースト	
未満児	25 麦入りごはん	26 麦入りごはん	27 雑穀入りごはん	28 ※おたのしみ会リハーサル	29 麦入りごはん	30
昼食	ハヤシカレー、ゆでたまご、ぱんさんすう、豆腐みそ汁（里芋）、りんご	竹輪の青海苔てんぷら、大根と鶏ひき肉のあんかけ煮、みそ汁（白菜）、オレンジ	麻婆とうふ、かぼちゃの煮物、根菜スープ（かぶ）、柿	**お弁当の日**（みそ汁）	ほっけの塩焼き、マカロニポテトサラダ、納豆（ひじき）、豆腐みそ汁（油揚げ）、オレンジ	**おたのしみ会**
午後	スキムミルク、コーンお焼き	牛乳、小魚せんべい	おにぎり（鮭、青菜）、型抜きチーズ、ハトムギ茶	牛乳、カルピス蒸しパン	ミロミルク、林檎ジャムサンド	