

* 11月 NOVEMBER * のこんだて

2022年度

大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	火	三色そぼろ丼 チーズ フルーツゼリー マカロニサラダ キャベツスープ	鶏ひき肉 たまご ほうれん草 人参 チーズ マカロニ きゅうり ロースハム キャベツ 玉ねぎ ベーコン	牛乳 お菓子
2	水	すき焼き風煮 りんご ほうれん草のごま和え みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 焼き豆腐 板麩 ほうれん草 白ごま なめこ 豆腐 万能ねぎ	ジョア お菓子
4	金	キャベツメンチカツ ブロッコリー パナナ ポテトサラダ みそ汁(麩・長ねぎ)	キャベツメンチカツ(冷) ブロッコリー じゃがいも 人参 玉ねぎ ソーセージ マカロニ 棒麩 長ねぎ	牛乳 お菓子
5	土	きのこあんかけうどん ゆでたまご ハムサラダ フルーツゼリー	うどん しめじ えのき しいたけ 人参 豚肉 万能ねぎ たまご レタス きゅうり ロースハム	バナナ お菓子
7	月	白身魚フライ 添え野菜 りんご かぼちゃサラダ みそ汁(大根・人参・油揚げ)	白身魚フライ(冷) キャベツ かぼちゃ(冷) きゅうり たまご 大根 人参 油揚げ	野菜ジュース お菓子
8	火	中華オムレツ ブロッコリー チーズ フルーツゼリー ほうれん草ともやしのナムル もずくと豆腐のスープ	たまご 豚ひき肉 たけのこ しいたけ 人参 チーズ ブロッコリー ほうれん草 もやし 白ごま もずく 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
9	水	枝豆ひじきの鶏だんご ブロッコリー パナナ 春雨の中華サラダ わかめとしめじのスープ	鶏ひき肉 はんぺん 枝豆(冷) ひじき ブロッコリー 春雨 きゅうり ロースハム 木耳 わかめ しめじ たまご	牛乳 お菓子
10	木	栗ご飯 ミートボール ブロッコリー ミニト 茶わん蒸し 田舎汁 ぶどうゼリー	白米 栗 五目御飯の素 ミートボール(冷) たまご 鶏肉 人参 干し椎茸 ごぼう ほうれん草 かまぼこ ブロッコリー ミニトマト かぼちゃ 大根 豚肉 豆腐 長ねぎ	牛乳 丸ごとバナナ
11	金	チキンごぼう 果実缶 大根のカニサラダ みそ汁(しめじ・わかめ・油揚げ)	鶏肉 ごぼう 人参 枝豆(冷) 大根 きゅうり かにかま しめじ わかめ 油揚げ	ヤクルト お菓子
12	土	五目あんかけラーメン ゆでたまご もやしの中華サラダ フルーツゼリー	生中華麺 豚肉 白菜 人参 たけのこ なんと 木耳 たまご もやし きゅうり ロースハム	バナナ お菓子
14	月	さばの照焼き 大根おろし パナナ ひじきの炒め煮 みそ汁(豆腐・たまご・ねぎ)	さばの照焼き(冷) 大根 ひじき 人参 豚肉 枝豆(冷) 糸こんにゃく 干しいたけ 豆腐 たまご 万能ねぎ	牛乳 お菓子
15	火	ベーコンエッグ 添え野菜 チーズ りんご スパゲティサラダ ポテトスープ	たまご ベーコン キャベツ チーズ スパゲティ きゅうり ロースハム じゃがいも 玉ねぎ 人参 万能ねぎ	元気ヨーグルト お菓子
16	水	タンドリーチキン ブロッコリー 果実缶 ちくわサラダ みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ブロッコリー ちくわ キャベツ きゅうり 人参 さつまいも 玉ねぎ	牛乳 お菓子
17	木	きのこシチュー チーズ 豚肉と春雨のねぎ塩炒め 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ エリンギ チーズ 豚肉 春雨 キャベツ 長ねぎ 木耳	リンゴジュース カステラサンド
18	金	ちくわ納豆磯辺揚げ 添え野菜 りんご 小松菜のしらす和え 大根と豚肉のスープ	ちくわ 納豆 青のり 天ぷら粉 キャベツ 小松菜 しらす(冷) 大根 豚肉 人参 わかめ	牛乳 お菓子
19	土	ミートソーススパゲティ フルーツゼリー たまごサラダ わかめスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ オレガノ レタス きゅうり ロースハム たまご わかめ 白ごま	バナナ お菓子
21	月	赤魚の煮付け 添え野菜 果実缶 大豆の五目炒め みそ汁(もずく・豆腐・ねぎ)	赤魚(冷) 生姜 ほうれん草 大豆 ごぼう 人参 れんこん 大根 こんにゃく もずく 豆腐 万能ねぎ	ミルージュ お菓子
22	火	麻婆春雨 チーズ フルーツゼリー 卵豆腐 大根スープ	春雨 豚ひき肉 白菜 人参 木耳 チーズ たまご 万能ねぎ 大根 玉ねぎ ベーコン	牛乳 お菓子
24	木	キーマカレー チーズ 白菜のツナサラダ 牛乳 パナナ	豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも チーズ 白菜 きゅうり ツナ	飲むヨーグルト 薄皮クリームパン
25	金	はんぺんツナマヨフライ ブロッコリー みかん 小松菜の塩昆布和え いわしのつみれ汁	はんぺんツナマヨフライ(冷) ブロッコリー 小松菜 塩こんぶ つみれ(冷) 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	牛乳 お菓子
26	土	焼きそば フルーツゼリー わかめサラダ もずくとたまごのスープ	焼きそば麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし レタス きゅうり わかめ もずく たまご 万能ねぎ	バナナ お菓子
28	月	さんまの生姜煮 添え大根 パナナ ひじきと野菜の白和え みそ汁(キャベツ・人参・油揚)	さんまの生姜煮(冷) 大根 ひじき ほうれん草 人参 干しいたけ 豆腐 キャベツ 油揚げ	牛乳 お菓子
29	火	ほうれん草とベーコンのキッシュ ミニトマト 大根とわかめのサラダ きのこスープ 果実缶	たまご ほうれん草 ベーコン 生クリーム 牛乳 粉チーズ ミニトマト 大根 わかめ ツナ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ベーコン	ソファール お菓子
30	水	手作りぎょうざ ブロッコリー みかん もやしともずくのナムル 中華スープ	豚ひき肉 キャベツ たら 長ねぎ 生姜 ぎょうざの皮 もやし もずく きゅうり 人参 白ごま たまご チンゲン菜 しいたけ えのき	牛乳 お菓子



【給食室から】 ※都合により、メニューが変更になる場合があります。
 一段と日暮れの時間が早くなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。
 11月8日は「いい歯(118)の日」です。いつまでもおいしく、そして楽しく食事をするためには
 健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで食べることは顎の発達を促し、
 唾液が分泌されることで虫歯の予防にもつながります。今が旬のごぼうやれんこんは、
 歯ごたえがありよく噛んで食べることにつながります。また、根菜には体を温める効果があるので、
 風邪等を予防するためにも、積極的に食事に取り入れてみてください♪

