

2024年 11月予定こんだてひょう

	こんだて	主なざいりょう	おやつ	
1	金	ささみフライ、れんこんきんぴら 和風キャベツの野菜スープ	鶏肉・れんこん・人参・こんにやく・白ごま・キャベツ・玉ねぎ えのき・長ねぎ	牛乳 カップヨーグルト
2	土	ベーコンピラフ、コンソメスープ、りんご	ベーコン・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース 大根・豚肉・りんご	牛乳 おかし
5	火	チキンピカタ、ゆばサラダ 玉ねぎの野菜スープ	鶏肉・卵・牛乳・パセリ・湯葉・キャベツ・人参・ハム・玉ねぎ・青ねぎ	牛乳 バリバリピザ
6	水	大根と豚肉のべっこう煮、すまし汁、柿	大根・人参・厚揚げ・こんにやく・豚肉・椎茸・グリーンピース・麩 えのき・みつ葉・わかめ・柿	牛乳 ホットケーキ
7	木	バターロール、ポトフ、春雨サラダ	バターロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉 ウインナー・春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 しんじゆ蒸し
8	金	さわらのごま照り焼き ほうれん草とちくわのおかか和え さつま汁	さわら・すりごま・ほうれん草・ちくわ・さつまいも・大根・人参 こんにやく・油揚げ・鶏肉・青ねぎ	牛乳 おかし
9	土	元気ピラフ、オニオンスープ、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ベーコン りんご	牛乳 おかし
11	月	鮭の香草焼き、シーザーサラダ 大根の野菜スープ	鮭・パセリ・キャベツ・ベーコン・コーン・ヨーグルト・粉チーズ・大根 人参・玉ねぎ・青ねぎ	牛乳 黒糖蒸しパン
12	火	マーボー豆腐、中華スープ、りんご	豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・生姜・青ねぎ・椎茸 チンゲン菜・長ねぎ・わかめ・焼き豚・りんご	牛乳 きな粉ラスク
13	水	カレーライス、フレンチサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・りんご・カレールウ・グリーンピース 福神漬・キャベツ・ハム・コーン	牛乳 フルーツヨーグルト
14	木	チャンポン麺、ちくわの磯辺あげ	中華麺・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・椎茸・卵・長ねぎ ちくわ・青のり	牛乳 おにぎり(のりたま)
15	金	豚肉のしょうが焼き、ポパイソテー みそ汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・ほうれん草・えのき・コーン・ベーコン さつまいも・青ねぎ・わかめ	牛乳 おかし
16	土	牛丼、みそ汁、りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
18	月	鶏肉のさっぱり煮、中華サラダ わかめともやしのスープ	鶏肉・春雨・きゅうり・ハム・コーン・すりごま・もやし・長ねぎ わかめ・焼き豚	牛乳 アメリカンドッグ
19	火	おでん、みかん	大根・厚揚げ・こんにやく・鶏肉・じゃがいも・卵・ちくわ・人参 みかん	牛乳 かぼちゃケーキ
20	水	豚肉のねぎみそ焼き ほうれん草とウインナーのソテー 豆腐スープ	豚肉・青ねぎ・玉ねぎ・ほうれん草・ウインナー・コーン・豆腐 人参・青ねぎ	牛乳 みずようかん
21	木	五目うどん、大根サラダ	うどん・白菜・人参・豚肉・椎茸・油揚げ・青ねぎ・大根・すりごま	牛乳 おにぎり(さつまいも)
22	金	かれのいから揚げ、ひじきの煮物 けんちん汁	かれい・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・鶏肉・玉ねぎ・こんにやく ごぼう・豆腐・椎茸・青ねぎ	牛乳 おかし・チーズ
25	月	白身魚の甘辛煮、切干大根の煮付 みそ汁	メルルーサ・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・かぼちゃ・玉ねぎ 青ねぎ・わかめ	牛乳 きな粉ドーナツ
26	火	すき焼き風煮、すまし汁、みかん	白菜・玉ねぎ・人参・牛肉・こんにやく・豆腐・麩・長ねぎ・卵・椎茸 みつ葉・わかめ・みかん	牛乳 さつまいも蒸しパン
27	水	鶏肉の照り焼き ほうれん草とコーンの胡麻和え わかめスープ	鶏肉・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・長ねぎ・わかめ・白ごま	牛乳 麩のラスク
28	木	豆乳ロール、クリームシチュー マカロニサラダ	豆乳ロール・鶏肉・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・エリンギ ホワイトソース・グリーンピース・マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おにぎり(のり)
29	金	チキンライス、ジャーマンポテト コンソメスープ	鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・じゃがいも ベーコン・パセリ・豚肉	牛乳 おかし
30	土	豚丼、みそ汁、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・生姜・青ねぎ・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし

☆旬の食材・・・さつまいも

さつまいもには、ビタミンCが多く含まれています。

いも類のビタミンCは、加熱しても損失が少なく、焼きいもにしてもほとんどが壊れずに残ります。

また、さつまいもを切ったときに出てくる白い乳液はヤラピンという成分で、便通を促す作用もあるそうです。



～収穫祭バイキング～

8日(金)に収穫祭バイキングをします。

旬をむかえたさつまいもを使い、バイキング形式にして、カナリア・かもめ組の子ども達といただきたいと思えます。

8日の献立に加え、おにぎり(鮭わかめ・シーチキン・そぼろ)、スパゲティ・ナポリタン、大根のうま煮・フライドポテト、ウインナー、さつまいもときなこのおやき、みかんをいただきます。



☆おやつは上段:午前、下段:午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。

☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。

☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。