



# 11月の予定献立



令和3年11月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (月)	鶏みそ焼き 切干サラダ しめたま汁 オレンジ	豆乳ババロア せんべい	鶏肉 ハム 卵 豆乳 ヨーグルト	ごま マヨネーズ 砂糖	切干大根 きゅうり 人参 しめじ 小松菜 オレンジ
2 (火)	五目大豆 もやしのナムル 白菜と人参のみそ汁 キウイ	フレンチトースト 牛乳	大豆 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	こんにやく ごま油 食パン バター 砂糖	人参 ごぼう 干椎茸 いんげん もやし きゅうり セロリ 白菜
3 (水)	文化の日				
4 (木)	茹卵ミートソースかけ りんごサラダ 大根汁 バナナ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	卵 豚挽肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 パセリ キャベツ りんご 干ぶどう 大根 小松菜
5 (金)	さんまの塩焼き 里芋の煮付 五目みそ汁 グレープフルーツ	豆腐のごまだれ団子 牛乳	さんま 豚肉 生揚げ 豆腐 牛乳	里芋 白玉粉 ごま 砂糖	小松菜 人参 ごぼう 大根 干椎茸 ねぎ グレープフルーツ
6 (土)	肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 幼児牛乳 みかん		豚挽肉 卵 かつお節 牛乳	油	ほうれん草 人参 パセリ みかん
8 (月)	豆腐ハンバーグ チーズサラダ 南瓜といんげんのみそ汁 ミントマト	焼きそばロール 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 チーズ 牛乳	パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 豆麩 バターロール 中華麺	玉葱 人参 きゅうり 南瓜 いんげん キャベツ ミントマト
9(火) 誕生会	赤飯 鶏からあげ スパゲティサラダ 花麩の清汁 みかん	ケーキ 牛乳	小豆 鶏肉 豆腐 牛乳	もち米 片栗粉 油 花麩 スパゲティ マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 みかん
10(水) ほかほか	カレー ブロッコリーのごま和え もやしのみそ汁 オレンジ	りんごケーキ 牛乳	豚肉 油揚げ わかめ 卵 牛乳	じゃが芋 ごま 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 人参 パセリ ブロッコリー もやし りんご オレンジ
11 (木)	鮭のきのこクリームソース 青菜和え ベーコンスープ キウイ	ココアゼリー せんべい	鮭 ベーコン 牛乳 生クリーム	じゃが芋 砂糖	玉葱 しめじ パセリ ほうれん草 もやし えのき茸 白菜 キウイ
12 (金)	かに玉 若布の酢物 きのこスープ りんご	ふかし芋 牛乳	卵 カニ缶 わかめ 豆腐 牛乳	さつま芋	人参 筍 干椎茸 ねぎ きゅうり ミニトマト しめじ えのき茸 小松菜
13 (土)	手作り弁当				
15 (月)	鶏肉のオニオントマト煮 ヤーコンサラダ かき卵汁 グレープフルーツ	ごまポッキー 牛乳	鶏肉 卵 ナルト 牛乳	ヤーコン マヨネーズ 小麦粉 ごま バター	玉葱 しめじ きゅうり 人参 コーン ほうれん草 キャベツ
16 (火)	ツナとチーズの卵焼き 野菜ソテー すいとん汁 キウイ	オレンジゼリー せんべい	ツナ チーズ 卵 ベーコン 鶏肉	小麦粉 砂糖	玉葱 人参 グリンピース もやし キャベツ 干椎茸 大根 ねぎ
17(水) ほかほか	魚のホイル焼き ほうれん草とコーンのサラダ 豚汁 オレンジ	しょうゆ団子 牛乳	さば 豚肉 豆腐 牛乳	マヨネーズ じゃが芋 しらたき 上新粉 砂糖	玉葱 しめじ ピーマン ほうれん草 コーン 人参 ごぼう ねぎ
18 (木)	マーボー豆腐 春雨酢物 わかめスープ りんご	大学芋 牛乳	豆腐 豚挽肉 ハム 卵 わかめ 牛乳	春雨 ごま油 さつま芋 油 砂糖	ねぎ 人参 ピーマン きゅうり もやし りんご 小松菜
19 (金)	とんかつ カリフラワーサラダ かぶのみそ汁 みかん	ピザトースト 牛乳	豚肉 卵 ハム 油揚げ ベーコン 牛乳	パン粉 油 マカロニ マヨネーズ 食パン マーガリン	カリフラワー 人参 きゅうり かぶ 玉葱 ピーマン みかん
20 (土)	ハムピカタ かぼちゃそぼろ煮 幼児牛乳 バナナ		ハム 卵 鶏挽肉 牛乳	小麦粉	南瓜 グリンピース バナナ
22 (月)	つくね焼き ひじきのごま和え じゃが芋と青菜のみそ汁 りんご	オートミールクッキー 牛乳	鶏挽肉 卵 ひじき 油あげ 牛乳	パン粉 ごま マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 バター	玉葱 人参 きゅうり 小松菜 りんご 干ぶどう
23 (火)	勤労感謝の日				
24 (水)	総練習		ヨーグルト せんべい	(お弁当は園から出ます。おはしセットだけ持たせてください。)	
25 (木)	南瓜グラタン 三色ソテー ミネストローネ オレンジ	きな粉揚げパン 牛乳	ウィンナー チーズ 卵 ベーコン 大豆 きな粉 牛乳	小麦粉 バター じゃが芋 バターロール 油	南瓜 玉葱 しめじ もやし いら 人参 パセリ とまと オレンジ
26 (金)	チキンナゲット ポテトサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 キウイ	みかんジュース ビスケット	鶏肉 鶏挽肉 卵 豆腐 油揚げ	片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 きゅうり みかん缶 キャベツ 人参 キウイ
27 (土)	生活発表会				
29 (月)	高野豆腐の卵とじ わかめマヨネーズサラダ 小松菜のみそ汁 ミントマト	甘食 牛乳	高野豆腐 卵 わかめ ささみ 油揚げ 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉葱 さやえんどう きゅうり 小松菜 ミントマト
30 (火)	酢豚 拌三条 コーンとキャベツのスープ みかん	小倉白玉 牛乳	豚肉 卵 豆腐 ハム 小豆 牛乳	片栗粉 油 春雨 じゃが芋 ごま油 白玉粉 砂糖	玉葱 人参 ピーマン きゅうり キャベツ コーン パセリ みかん

11月8日は  
いい歯の日

しっかりかんで食べるには  
健康な歯が必要です。家族  
みんなで「いい歯」を目指し  
ましょう!

「8020運動」とは?

注目~♪

80歳になっても、  
自分の歯を20本以上保つことを目指そう!

という運動です。自分の歯を保つことは、体の健康ととても深い関係があります。  
歯みがきをしっかり習慣付けて、8020を目指しましょう。

~今月の一平均栄養所要量~

エネルギー 426kcal  
たんぱく質 17.6g  
脂肪 18.7g