



11月 後期食 献立表

よ さ み 保 育 園

日	曜	ごはんおやつ	こんだてめい	からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	ねつやちからになる たべもの	3じおやつ
1	土	キウイ	クリームパスタ チーズ パナナ	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう パナナ	スパゲッティ	ジャムパン おちゃ
4	火	バナナ	えんそく ♥あいじょう ペんとうび♥	※ぶどうやミニトマト等、のどに詰まらせる危険があるものは カットをするなど、ご配慮をお願いします。 			にくまん おちゃ
5	水	ホットケーキ	おかゆ とうふのみそしる とりにくのマーメレードやき きのことキャベツのソテー パナナ	とうふ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい きのこと キャベツ ねぎ パナナ	ごはん	りんごのあまに おちゃ
6	木	キウイ	うどん しろみさかなのにつけ かいそうサラダ オレンジ	しろみさかな	にんじん たまねぎ もやし かいそう キャベツ なら たけのこ しいたけ オレンジ	ラーメン	ボンデケージョ おちゃ
7	金	にんじん チーズ	おかゆ すましじる にくだんごのあますダシ あきやさいのにももの パイン	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい えのき ビーマン だいこん れんこん ごぼう しいたけ パイン	ごはん	ホットケーキ おちゃ
8	土	バナナ	あんかけごはん チーズ キウイ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ キウイ	ごはん	ラスク おちゃ
10	月	きゅうり チーズ	おかゆ ちゅうかスープ しゅうまい チンゲンサイのナムル グレープフルーツ	ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース はくさい チンゲンサイ キャベツ グレープフルーツ	ごはん	スイートポテト おちゃ
11	火	むしいも	あんかけごはん さけのしおやき ブロッコリーサラダ パナナ	ぶたにく さけ	にんじん たまねぎ れんこん かぼちゃ しめじ ブロッコリー キャベツ パナナ	ごはん さつまいも	ホットケーキ おちゃ
12	水	バナナ	おかゆ こんさいみそしる ぶたにくのにつけ しそきゅうり オレンジ	ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しょうが しそ きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん	むしパン おちゃ
13	木	オレンジ	スライスパン オニオンスープ トマトソースハンバーグ コーンサラダ パイン	ぶたにく	にんじん たまねぎ ビーマン コーン キャベツ えのき だいこん パイン	スライスパン じゃがいも	よさみうどん おちゃ
14	金	ラスク	おかゆ じゃがいもスープ とりにくのマーメレードやき のりすあえ オレンジ	とりにく	にんじん たまねぎ あおのり キャベツ わかめ きゅうり しめじ はくさい オレンジ	ごはん じゃがいも	ホットケーキ おちゃ
15	土	キウイ	あんかけうどん えだまめ パナナ	えび ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ パナナ	ごはん	むしパン おちゃ
17	月	だいこんのにももの	おかゆ いもたき つくね キャベツとれんこんのサラダ グレープフルーツ	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ れんこん ねぎ グレープフルーツ	ごはん さといも	ラスク おちゃ
18	火	バナナ	たきこみごはん はちはいじる さかなのにつけ せんぎりキャベツ みかん	さかな とうふ	にんじん たまねぎ はくさい あおのり キャベツ しいたけ ひじき みかん	ごはん	ホットケーキ おちゃ
19	水	きゅうり チーズ	コンソメかゆ にどり チンゲンサイときゅうりのしおこんぶあえ パナナ	とりにく	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり チンゲンサイ キャベツ しおこんぶ パナナ	ごはん じゃがいも	むしパン おちゃ
20	木	ホットケーキ	うどん しろみさかなのにつけ おひたし パイン	しろみさかな	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ はくさい えのき パイン	うどん	おかゆ おちゃ
21	金	キウイ	おかゆ とんじる にどり キャベツのとさあえ オレンジ	ぶたにく とうふ とりにく	にんじん たまねぎ わかめ だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ かつおぶし オレンジ	ごはん	ホットケーキ おちゃ
22	土	バナナ	マーボーどん えだまめ キウイ	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ なら たけのこ にんにく しょうが キウイ	ごはん	ジャムサンド おちゃ
25	火	きなこマカロニ	おかゆ こうやとうふのみそしる てりやきチキン ひじきのにももの グレープフルーツ	こうやとうふ とりにく	にんじん たまねぎ ひじき はくさい ねぎ いんげん わかめ グレープフルーツ	ごはん さつまいも	パン おちゃ
26	水	オレンジ	おかゆ だいこんのそぼろスープ しろみさかなのにつけ ゆかりあえ パイン	しろみさかな とりにく	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ ゆかり キャベツ パイン	ごはん	たんじょうびケーキ おちゃ
27	木	ふかししいも	サンドイッチロールパン コーンシチュー そぼろ きゅうりサラダ パナナ	ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン しめじ はくさい ビーマン きゅうり キャベツ パナナ	ロールパン じゃがいも	おかゆ おちゃ
28	金	バナナ	おかゆ とうふのすましじる にどり こまつなごまあえ オレンジ	とうふ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい わかめ こまつな キャベツ ごま ねぎ えのき オレンジ	ごはん	おまんじゅう おちゃ
29	土	キウイ	あんかけごはん チーズ パナナ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ パナナ	ごはん じゃがいも	ラスク おちゃ

