

令和3年度11月 食事とおやつのメニュー

幼保連携型認定こども園
さいび園



日曜	行事	献立	あか 血や肉をつくる	きいろ 働く刀や体温にな る	みどり 体の調子を整える	午前 おやつ	午後 おやつ	
1	月	麦飯 蓮根バーグ きんぴら 味噌汁	挽肉 揚げ 竹輪 豆腐	油 さつまい 麦飯	えのき キャバツ 人参 玉葱 青菜 椎茸 葱 大根	牛乳	ゼリー 牛乳	
2	火	麦飯 鮭のピカタ風 スープ お浸し 和え物	鮭 揚げ 豆腐	油 じゃが芋 麦飯	白菜 人参 キュウリ 青菜 トマト オクラ	牛乳	クリームケーキ 牛乳	
3	水	文化の日						
4	木	食パン きなこクリーム オレンジ焼き サラダ	鶏肉 ハム 豚肉 卵	食パン 油 マカロニ	人参 葱 キャバツ なめこ 玉葱 万能ねぎ	牛乳	ヨーグルト お菓子	
5	金	麦飯 豚肉のつけ焼き 味噌汁 ブロッコリー	豚肉 揚げ 豆腐	麦飯 油 じゃが芋	ブロッコリー 人参 マイタケ キャバツ もやし	牛乳	赤飯 牛乳	
6	土	麦飯 卵焼き きんぴら サラダ スープ	卵 挽肉 豆腐	麦飯 油 片栗粉	椎茸 タケノコ もやし 人参 キャバツ キュウリ トマト	牛乳	お菓子 牛乳	
8	月	菜飯 ポテトと鶏肉のオープン焼き サラダ スープ 煮豆	鶏肉 豆腐 ツナ缶 金時豆	麦飯 ジャガイモ 油	キャバツ 人参 玉葱 えのき マイタケ 青菜	牛乳	プリン 牛乳	
9	火	麦飯 鮭の麴焼き そぼろ煮 トマト 豚汁	鮭 挽肉 豚肉 焼き豆腐	麦飯 ジャガイモ 油 片栗粉	人参 玉葱 青菜 インゲン 白菜 大根 トマト	牛乳	ご飯焼 牛乳	
10	水	小遠足	麦飯 豆腐の揚げ団子 ソテー すまし汁 オレンジ	挽肉 木綿豆腐 揚げ 豆腐	麦飯 油	玉葱 葱 人参 青菜 コーン 椎茸 エノキ オレンジ	牛乳	フルーツヨーグルト
11	木	ロールパン 甘酢チキン 炒め物 スープ	鶏肉 豆腐 かまぼこ	ロールパン 油 ワンタン	青菜 葱 人参 玉葱 もやし キャバツ マイタケ	牛乳	コーンフレーク 牛乳	
12	金	カレーライス トマト パンプス スープ	鶏肉 卵 ハム ベーコン	麦飯 砂糖 春雨 ジャガイモ	人参 玉葱 青菜 キャバツ キュウリ トマト	牛乳	パン 牛乳	
13	土	麦飯 大根のそぼろ煮 スープ サラダ バナナ	挽肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	麦飯 片栗粉 ワンタン	大根 葱 人参 玉葱 バナナ ブロッコリー	牛乳	お菓子 牛乳	
15	月	麦飯 ちゃんちゃん焼き 納豆サラダ スープ	鮭 ツナ缶 豆腐 納豆	麦飯 砂糖	キャバツ キュウリ 人参 水菜 玉葱 大根	牛乳	ゼリー 牛乳	
16	火	麦飯 鶏肉の麴焼き 煮物 味噌汁 バナナ	鶏肉 竹輪 揚げ 豆腐	麦飯 砂糖 麩	大根 人参 インゲン 水菜 エノキ なめこ	牛乳	コーンフレーク 牛乳	
17	水	オリンピック year	パエリア風炊き込みご飯 アヒージョ風 ソパ・デ・アホ	シーフード 挽肉	麦飯 小麦粉	玉葱 人参 パプリカ レタス キュウリ トマト ブロッコリー	牛乳	ナティージャ 牛乳
18	木	食パン サラダ焼き 磯部和え スープ ジャム	魚 海苔 かまぼこ	食パン 油	玉葱 葱 人参 キャバツ キュウリ レタス 青菜	牛乳	お好み焼きパン 牛乳	
19	金	麦飯 魚の梅風味天ぷら 甘辛煮 すまし汁 果物	魚 豚肉 豆腐 揚げ	麦飯 片栗粉	玉葱 葱 人参 キャバツ 大根 マイタケ エノキ	牛乳	ヨーグルトムス	
20	土	麦飯 チキンソテー 和え物 すまし汁	鶏肉 豆腐 竹輪	麦飯 片栗粉	玉葱 葱 人参 キャバツ キュウリ 青菜 なめこ マイタケ	牛乳	お菓子 牛乳	
22	月	麦飯 鮭のムニエル チャウダー サラダ	魚 アサリ エビ 揚げ	麦飯 じゃが芋 小麦粉	玉葱 人参 キャバツ 椎茸 キュウリ ゴボウ	牛乳	ケーキ 牛乳	
23	火	勤労感謝の日						
24	水	麦飯 シンジャモ天 煮物 和え物 すまし汁	ししゃも 豆腐 揚げ 竹輪	麦飯 小麦粉 長芋	玉葱 人参 キャバツ 大根 マイタケ 万能ねぎ	牛乳	ラスク 牛乳	
25	木	ロールパン 魚のたこ焼き風 和え物 磯ビーンズ スープ	魚 大豆 海苔 しらす	麦飯 片栗粉	玉葱 葱 人参 キャバツ 椎茸 エノキ 青菜	牛乳	栗ご飯 牛乳	
26	金	麦飯 鶏肉の甘辛焼き ブロッコリー スープ	鶏肉 しらす 豆腐	麦飯 油 片栗粉	玉葱 人参 キャバツ ブロッコリー 人参 マイタケ	牛乳	ヨーグルト お菓子	
27	土	麦飯 味噌じゃが ツナサラダ すまし汁	挽肉 豆腐 ツナ缶	じゃが芋 油 麦飯	玉葱 人参 葱 椎茸 キャバツ もやし なめこ	牛乳	お菓子 牛乳	
29	月	麦飯 鮭のソテー もやしサラダ スープ	鮭 豆腐	片栗粉 麦飯	人参 キャバツ 玉葱 マイタケ もやし 葱	牛乳	ムース お菓子	
30	火	麦飯 冷しゃぶサラダ 煮物 トマト	豚肉 揚げ	麦飯 油	椎茸 大根 万能ねぎ 人参 キャバツ キュウリ トマト	牛乳	フルーチェ	

* 3歳未満児は午前中に牛乳を摂ります。

* おやつは、市販のものよりもなるべく手作りのものを心がけています。

* 食材によって除去の必要がある場合は、個々の診断書沿って除去していきます。* 繊維質を補うため、ご飯の中に押し麦10%入れています。

* 昼食と午後のおやつで栄養価が十分に満たされているので、3歳未満児の午前中のおやつは牛乳のみになります。