

11月の給食だより

令和 3年11月 めばえのにわ保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ご飯・納豆・赤魚の煮付け・小松菜のおひたし すまし汁(大根・油揚げ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 赤魚 ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆ 大根 油揚げ ねぎ 人参 ごまいりこ・柿・牛乳 ☆ 煮干し ごま ☆ 柿	ご飯・豚の塩麹焼き・ほうれん草と卵の炒め物 豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 玉ねぎ ねぎ ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ ほうれん草 ☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳 甘納豆のケーキ・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 甘納豆 牛乳 ☆ 普通牛乳	 <p>文化の日</p>	ご飯・鯖のみそ焼き・納豆サラダ みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ 納豆 きゃべつ 人参 小松菜 ゴマ ☆ 里芋 玉ねぎ こねぎ 人参 お麩のスナック・みかん・牛乳 ☆ 麩 きな粉 バター ☆ みかん	切干大根ご飯・高野のから揚げ ひじき・きゃべつのサラダ・かきたま汁 ☆ 切干しいたけ 人参 油揚げ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 乾ひじき きゃべつ 人参 ごま ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな 蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	ご飯・厚揚げの味噌チーズ焼き ほうれん草ときのこの胡麻和え・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ チーズ ☆ ほうれん草 しいたけ 人参 ごま ☆ 麩 わかめ 玉ねぎ 人参 フルーツコーンフレーク・牛乳 ☆ コーンフレーク パナナ みかん ☆ 普通牛乳
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
ロールパン・大豆入りクリームシチュー ブロッコリー・ミモザサラダ・バナナ ☆ ロールパン ☆ 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 シチュール ☆ 鶏もも肉 牛乳 ☆ ブロッコリー 卵 ☆ バナナ じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し 青のり むぎごま ☆ 普通牛乳	ご飯・すずきの照焼・野菜ソテー みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ 玉ねぎ コーン 人参 きゃべつ バター ☆ 厚揚げ ねぎ 玉ねぎ 人参 さつま芋のレーズンボール・牛乳 ☆ さつまいも レーズン バター ☆ 普通牛乳	ご飯・鶏の葛煮・納豆のハリハリ和え みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 納豆 切干しいたけ 人参 こまつな ごま ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 油揚げ フルーツヨーグルト ☆ ヨーグルト パナナ りんご みかん	ご飯・豚肉ときのこの炒め物 ブロッコリーのおかか和え・豆乳みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 人参 しめじ 豚肉 えのきたけ ねぎ ☆ ブロッコリー かつお節 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳 きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 普通牛乳	ご飯・さばの味噌煮・ひじき煮 みそ汁(白菜・油揚げ) ☆ 精白米 ☆ さばしょうが ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 豆腐ドーナツ・牛乳 ☆ 豆腐 ホットケーキ粉 ゴマ ☆ 牛乳	ご飯・焼肉風野菜炒め・みそ汁(麩、わかめ) ☆ 精白米 ☆ 牛肉 きゃべつ ピーマン 人参 ☆ やし コーン ☆ 麩 わかめ 玉ねぎ チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆ お菓子
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
肉みそ納豆丼・煮玉子・中華スープ ☆ 精白米 牛ひき肉 納豆 人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ ☆ 鶏卵 ☆ 玉ねぎ わかめ いりごま きなこクッキー・牛乳 ☆ きな粉 ホットケーキ粉 バター 牛乳 ☆ 普通牛乳	ご飯・鮭のチャンチャン焼き 豆乳スープ(カブ) ☆ 精白米 ☆ さけ きゃべつ しいたけ 人参 玉ねぎ ☆ かぶ ぶなしめじ 人参 こねぎ 豆乳 ごはんのチーズお焼き・牛乳 ☆ 精白米 チーズ かつお節 ☆ 普通牛乳	ご飯・豆腐ハンバーグ・かきたま汁 わかめとコーンのサラダ ☆ 精白米 ☆ コーン わかめ きゃべつ 人参 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 青ねぎ ゴマラスク・乳酸菌飲料 ☆ 食パン いりごま きな粉 バター ☆ 乳酸菌飲料	さつまいもごはん・白身魚の天ぷら 小松菜と油揚げの煮びたし・みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 さつまいも いりごま ☆ メルルーサ あおさ 鶏卵 ☆ こまつな 油揚げ 人参 ☆ 玉ねぎ しいたけ えのきたけ 油揚げ ねぎ かぼちゃのケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ 鶏卵 普通牛乳 小麦粉 ☆ 牛乳	ご飯・鶏ののり塩焼・五目きんぴら みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも あおのり ☆ ごぼう 人参 大根 ゴマ こんにゃく ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ ポップコーン・ブルー・牛乳 ☆ ポップコーン ☆ブルー ☆ 普通牛乳	ご飯・納豆・高野豆腐の卵とじ みそ汁(白菜) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 しいたけ 人参 ☆ はくさい 油揚げ こねぎ 玉ねぎ せんべい・みかん・牛乳 ☆ お菓子 ☆ みかん
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
ご飯・厚揚げのそぼろ煮・柿なます かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 青ねぎ ☆ 大根 人参 柿 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ ばななあんこサンド・牛乳 ☆ 食パン パナナ あんこ ☆ 普通牛乳	 <p>勤労感謝の日</p>	大豆入り野菜カレー・ゆで玉子 野菜のミルクスープ ☆ 豚、牛ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 牛乳 カレールウ ☆ 鶏卵 ☆ ぶなしめじ こまつな 玉ねぎ 人参 柿・お菓子・牛乳 ☆ 柿 ☆お菓子 ☆ 牛乳	ご飯・納豆・筑前煮・みそ汁(豆腐・なめこ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鶏もも 人参 ごぼう こんにゃく いんげん 竹の子 ☆ 木綿豆腐 なめこ 玉ねぎ ねぎ マカロニきなこ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 いりごま ☆ 普通牛乳	ご飯・ぶりの煮つけ ひじき・ほうれん草のサラダ・わかめスープ ☆ 精白米 ☆ ぶりしょうが ☆ 乾ひじき ほうれん草 人参 ごま ☆ 玉ねぎ わかめ ごま オートミールクッキー(バナナ)・牛乳 ☆ バナナ オートミール ☆ 普通牛乳	わかめごはん・肉じゃが・みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 人参 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな お菓子・バナナ・牛乳 ☆ お菓子 ☆ バナナ
29(月)	30(火)				
牛丼・五目きんぴら・みそ汁(かぶ) ☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ ☆ ごぼう 大根 人参 こんにゃく ごま ねぎ ☆ かぶ 人参 玉ねぎ りんごゼリー・牛乳 ☆ りんごジュース りんご ゼラチン	ひじきごはん・かれの野菜あんかけ きのこのミルクスープ ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきたけ ☆ かれい ほうれん草 人参 玉ねぎ ☆ えのきたけ ぶなしめじ 玉ねぎ スイートポテト・牛乳 ☆ さつまいも バター 牛乳 ☆ 普通牛乳				

