

2022年11月

## 献立表

北赤羽(幼児)

日付	献立	材 料 名				おやつ	カロリー
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(〇は午後おやつ) 調味料		
01 火	ごはん 鮭のもじり焼き ピーマンの佃煮 みそ汁 パナナ	米、〇ホットケーキミックス、 じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、 ごま油、〇油、油、小麦粉	さけ、〇豆乳、みそ、かつお節	バナナ、ピーマン、キャベツ、 にんじん、〇こまつな、 〇にんじん	だし汁、しょうゆ、塩	豆乳ビタミンケーキ	476kcal
02 水	食パン ポークチャップ 小松菜のサラダ にらとエノキのスープ オレンジ	食パン、〇米、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖、ごま、 〇砂糖	豚肉、ベーコン	オレンジ、こまつな、もやし、 えのきたけ、にら、〇にんじん、 〇切り干しだいこん	だし汁、ケチャップ、〇しょうゆ、 しょうゆ、ソース、塩	ハリハリごはん	479kcal
04 金	ごはん 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草のおかか和え 豆腐みそ汁 りんご	〇さつまいも、米、〇砂糖、 〇油、〇ごま	鶏肉、豆腐、みそ、かつお節	りんご、だいこん、ほうれんそう、 なめこ、にんじん、ねぎ、 わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、 〇しょうゆ、〇みりん	大学芋	476kcal
07 月	ごはん さわらのごま照り焼き 白菜の昆布和え みそ汁 パナナ	米、さといも、〇小麦粉、 〇片栗粉、ごま、〇油、ごま油、 砂糖	さわら、〇豆腐、みそ、油揚げ	バナナ、はくさい、こまつな、 にんじん、塩こんぶ、〇ひじき	だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、 みりん	豆腐のおやき	476kcal
08 火	茄子のミートスパゲティ きゅうりとコーンのサラダ さつまいものミルクスープ 柿	スパゲティ、さつまいも、 〇小麦粉、〇砂糖、油、小麦粉、 砂糖	牛乳、豚ひき肉	かき、たまねぎ、なす、 ホールトマト、きゅうり、にんじん、 はくさい、コーン、〇かぼちゃ	ケチャップ、ソース、酢、 洋風だしの素、塩、パセリ粉、 こしょう	かぼちゃの蒸しパン	476kcal
09 水	ごはん 鶏肉のコーン焼き キャベツの磯和え 鮎のすまし汁 グレープフルーツ	米、〇片栗粉、〇砂糖、 鮎、ごま	〇牛乳、鶏肉、〇きな粉	グレープフルーツ、キャベツ、 コーン、クリームコーン、 ほうれんそう、にんじん、 しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳もち	476kcal
10 木	ごはん さばのマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁 パナナ	米、〇米、マヨネーズ、 ごま、〇ごま油	さば、みそ、〇しらす干し、 〇かつお節	バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、 にんじん、ねぎ、〇ねぎ、 切り干しだいこん、わかめ	だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、 塩、パセリ粉	じゃこねおにぎり	478kcal
11 金	マーボー丼 はるさめサラダ すまし汁 りんご	米、〇小麦粉、〇じゃがいも、 はるさめ、〇砂糖、砂糖、 片栗粉、ごま油、〇ごま油	豆腐、豚ひき肉、みそ	りんご、はくさい、きゅうり、 えのきたけ、にんじん、ねぎ、 〇にら、〇コーン	だし汁、〇酢、しょうゆ、 〇しょうゆ、酢、塩	チヂミ	475kcal
14 月	ごはん 豚肉のマーマレード焼き チンゲン菜の煮浸し みそ汁 パナナ	米、〇片栗粉、〇小麦粉、 〇油、〇ごま、油	豚肉、みそ、油揚げ	バナナ、チンゲンサイ、かぶ、 たまねぎ、〇にんじん、にんじん、 しめじ、こまつな、 マーマレード、〇あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、 〇塩、塩	にんじんブリッツ	476kcal
15 火	もみじごはん カレーの煮つけ 小松菜とコーンの和え物 納豆のみそ汁 オレンジ	〇食パン、米、〇砂糖、 砂糖、ごま	かれい、納豆、〇バター、 みそ	オレンジ、こまつな、だいこん、 にんじん、ねぎ、コーン、 わかめ、こんぶ、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	シュガートースト	476kcal
16 水	塩そばろ丼 切干大根のねりごま和え すまし汁 りんご	〇うどん、米、じゃがいも、 〇さといも、ねりごま、油、 片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、〇鶏肉	りんご、〇だいこん、にんじん、 たまねぎ、〇にんじん、しめじ、 チンゲンサイ、しいたけ、 切り干しだいこん、〇ねぎ、 ねぎ	〇だし汁、だし汁、 〇しょうゆ、〇みりん、 しょうゆ、塩、〇塩	けんちんうどん	477kcal
17 木	ごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁 パナナ	米、さつまいも、〇きょうざの皮、 〇砂糖、〇油、油	鶏肉、みそ、ベーコン	〇りんご、バナナ、ほうれんそう、 はくさい、たまねぎ、 ねぎ、〇レモン、にんにく	だし汁、しょうゆ、塩	アップルパイ風	477kcal
18 金	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツとツナの酢和え みそ汁 グレープフルーツ	米、〇砂糖、パン粉、油、 砂糖	さけ、ツナ缶、みそ	〇オレンジジュース、 グレープフルーツ、キャベツ、 かぶ、〇みかん、チンゲンサイ、 なめこ、にんじん、 〇かんてん	だし汁、酢、しょうゆ、 塩、パセリ粉	みかんゼリー	475kcal
21 月	食パン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ バナナ	食パン、〇米、じゃがいも、 マヨネーズ、油	鶏肉、〇鶏肉	バナナ、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 〇たまねぎ、〇にんじん、 いんげん	しょうゆ、〇洋風だしの素、 〇塩、〇パセリ粉	ピラフ	480kcal
22 火	ごはん さばのみそ煮 おかかピーマン 鮎のすまし汁 オレンジ	〇じゃがいも、米、〇片栗粉、 〇砂糖、鮎、〇油、砂糖、 油	さば、みそ、かつお節	オレンジ、ピーマン、にんじん、 ほうれんそう、えのきたけ、 ねぎ、しょうが	だし汁、〇本みりん、 〇しょうゆ、しょうゆ、 みりん、塩	じゃが芋もち	478kcal
24 木	カレーライス きゅうりのゆかり和え 白菜のスープ 柿	米、〇ホットケーキミックス、 じゃがいも、米粉、油、 〇油	〇豆乳、豚肉、ハム	たまねぎ、かき、はくさい、 きゅうり、〇バナナ、にんじん、 トマトジュース、しょうが、 にんにく	ソース、中華だしの素、 みりん、カレー粉、塩	豆乳バナナマフィン	476kcal
25 金	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え みそ汁 パナナ	米、〇小麦粉、じゃがいも、 片栗粉、油、砂糖、ごま、 〇油	鶏肉、〇豚ひき肉、みそ、 かつお節	バナナ、こまつな、キャベツ、 〇キャベツ、にんじん、 わかめ、しょうが、 〇あおのり、 〇ピーマン、 〇にんじん	だし汁、しょうゆ、 〇ケチャップ、 〇ソース、みりん	お好み焼き	477kcal
28 月	ごはん ぶりの西京焼き チンゲン菜の和え物 すまし汁 グレープフルーツ	米、〇小麦粉、〇砂糖、 砂糖	ぶり、豆腐、〇バター、 しらす干し、みそ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、 にんじん、ねぎ、わかめ、 しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、 塩	クッキー	476kcal
29 火	ごはん 鶏のから揚げ コールスローサラダ みそ汁 パナナ	米、〇米、油、マヨネーズ、 片栗粉、砂糖、〇砂糖	鶏肉、〇鶏ひき肉、みそ	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、 なす、きゅうり、にんじん、 こまつな、しょうが、 にんにく、 〇あおのり	だし汁、しょうゆ、 〇みりん、 〇しょうゆ、酢	とりそばろおにぎり	476kcal
30 水	ごはん 肉じゃが ほうれん草の磯和え みそ汁 りんご	米、じゃがいも、 〇マカロニ、しらたき、 〇砂糖、油、砂糖	豚ひき肉、 〇きな粉、みそ	りんご、ほうれんそう、 はくさい、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、 さやえんどう、 のり	だし汁、しょうゆ、 みりん、 〇塩	マカロニきな粉	480kcal

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。  
 ※献立に使用されてる食材で食べたことのないものはご家庭で試してください。



園長印



2022年11月

## 献立表

北赤羽(完了)

日付	献立	材 料 名				おやつ	カロリー
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(〇は午後おやつ) 調味料		
01 火	ごはん 鮭のもみじ焼き ピーマンの佃煮 みそ汁 パナナ	米、〇ホットケーキミックス、 じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、 ごま油、〇油、油、小麦粉	さけ、〇豆乳、みそ、かつお節	バナナ、ピーマン、キャベツ、 にんじん、〇こまつな、 〇にんじん	だし汁、しょうゆ、塩	豆乳ビタミンケーキ	476kcal
02 水	食パン ポークチャップ 小松菜のサラダ にらとエノキのスープ オレンジ	食パン、〇米、マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖、ごま、 〇砂糖	豚肉、ベーコン	オレンジ、こまつな、もやし、 えのきたけ、にら、〇にんじん、 〇切り干しだいこん	だし汁、ケチャップ、〇しょうゆ、 しょうゆ、ソース、塩	ハリハリごはん	479kcal
04 金	ごはん 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草のおかゆ和え 豆腐みそ汁 りんご	〇さつまいも、米、〇砂糖、 〇油	鶏肉、豆腐、みそ、かつお節	りんご、だいこん、ほうれんそう、 なめこ、にんじん、ねぎ、 わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、	さつまいもの甘煮	476kcal
07 月	ごはん さわらのごま照り焼き 白菜の昆布和え みそ汁 パナナ	米、さといも、〇小麦粉、 〇片栗粉、ごま、〇油、ごま油、 砂糖	さわら、〇豆腐、みそ、油揚げ	バナナ、はくさい、こまつな、 にんじん、塩こんぶ、〇ひじき	だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、 みりん	豆腐のおやき	476kcal
08 火	茄子のミートスパゲティ きゅうりとコーンのサラダ さつまいものミルクスープ 柿	スパゲティ、さつまいも、 〇小麦粉、〇砂糖、油、小麦粉、 砂糖	牛乳、豚ひき肉	かき、たまねぎ、なす、 ホールトマト、きゅうり、にんじん、 はくさい、コーン、〇かぼちゃ	ケチャップ、ソース、酢、 洋風だしの素、塩、パセリ粉、 こしょう	かぼちゃの蒸しパン	476kcal
09 水	ごはん 鶏肉のコーン焼き キャベツの磯和え 鮎のすまし汁 グレープフルーツ	米、〇片栗粉、〇砂糖、 ごま	〇牛乳、鶏肉、〇きな粉	グレープフルーツ、キャベツ、 コーン、クリームコーン、 ほうれんそう、にんじん、 しいたけ、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳もち	476kcal
10 木	ごはん さばのマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁 パナナ	米、〇米、マヨネーズ、 ごま、〇ごま油	さば、みそ、〇しらす干し、 〇かつお節	バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、 にんじん、ねぎ、〇ねぎ、 切り干しだいこん、わかめ	だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、 塩、パセリ粉	じゃこねぎおにぎり	478kcal
11 金	マーボー丼 はるさめサラダ すまし汁 りんご	米、〇小麦粉、〇じゃがいも、 はるさめ、〇砂糖、砂糖、 片栗粉、ごま油、〇ごま油	豆腐、豚ひき肉、みそ	りんご、はくさい、きゅうり、 えのきたけ、にんじん、ねぎ、 〇にら、〇コーン	だし汁、〇酢、しょうゆ、 〇しょうゆ、酢、塩	チヂミ	475kcal
14 月	ごはん 豚肉のマーマレード焼き チンゲン菜の煮浸し みそ汁 パナナ	米、〇片栗粉、〇小麦粉、 〇油、〇ごま、油	豚肉、みそ、油揚げ	バナナ、チンゲンサイ、かぶ、 たまねぎ、〇にんじん、にんじん、 しめじ、こまつな、 マーマレード、〇あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、 〇塩、塩	にんじんブリッヅ	476kcal
15 火	もみじごはん カレイの煮つけ 小松菜とコーンの和え物 納豆のみそ汁 オレンジ	〇食パン、米、〇砂糖、 砂糖、ごま	かれい、納豆、〇バター、 みそ	オレンジ、こまつな、だいこん、 にんじん、ねぎ、コーン、 わかめ、こんぶ、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	シュガートースト	476kcal
16 水	塩そばろ丼 切干大根のねりごま和え すまし汁 りんご	〇うどん、米、じゃがいも、 〇さといも、ねりごま、油、 片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、〇鶏肉	りんご、〇だいこん、にんじん、 たまねぎ、〇にんじん、しめじ、 チンゲンサイ、しいたけ、 切り干しだいこん、〇ねぎ、 ねぎ	〇だし汁、だし汁、 〇しょうゆ、〇みりん、 しょうゆ、塩、〇塩	けんちんうどん	477kcal
17 木	ごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁 パナナ	米、さつまいも、 〇ぎょうざの皮、〇砂糖、 油	鶏肉、みそ、ベーコン	〇りんご、バナナ、ほうれんそう、 はくさい、たまねぎ、 ねぎ、〇レモン、にんにく	だし汁、しょうゆ、塩	アップルパイ風	477kcal
18 金	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツとツナの酢和え みそ汁 グレープフルーツ	米、〇砂糖、パン粉、油、 砂糖	さけ、ツナ缶、みそ	〇オレンジジュース、 グレープフルーツ、キャベツ、 かぶ、〇みかん、 チンゲンサイ、なめこ、 にんじん、〇かんてん	だし汁、酢、しょうゆ、 塩、パセリ粉	みかんゼリー	475kcal
21 月	食パン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ バナナ	食パン、〇米、じゃがいも、 マヨネーズ、油	鶏肉、〇鶏肉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、〇たまねぎ、 〇にんじん、いんげん	しょうゆ、〇洋風だしの素、 〇塩、〇パセリ粉	ピラフ	480kcal
22 火	ごはん さばのみそ煮 おかかピーマン 鮎のすまし汁 オレンジ	〇じゃがいも、米、 〇片栗粉、〇砂糖、ごま、 〇油、砂糖、油	さば、みそ、かつお節	オレンジ、ピーマン、にんじん、 ほうれんそう、えのきたけ、 ねぎ、しょうが	だし汁、〇本みりん、 〇しょうゆ、しょうゆ、みりん、 塩	じゃが芋もち	478kcal
24 木	カレーライス きゅうりのゆかり和え 白菜のスープ 柿	米、〇ホットケーキミックス、 じゃがいも、米粉、油、 〇油	〇豆乳、豚肉、ハム	たまねぎ、かき、はくさい、 きゅうり、〇バナナ、 にんじん、トマトジュース、 しょうが、にんにく	ソース、中華だしの素、 みりん、カレー粉、塩	豆乳バナナマフィン	476kcal
25 金	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え みそ汁 パナナ	米、〇小麦粉、じゃがいも、 片栗粉、油、砂糖、ごま、 〇油	鶏肉、〇豚ひき肉、みそ、 かつお節	バナナ、こまつな、キャベツ、 〇キャベツ、にんじん、 わかめ、しょうが、 〇あおのり、〇ピーマン、 〇にんじん	だし汁、しょうゆ、 〇ケチャップ、〇ソース、 みりん	お好み焼き	477kcal
28 月	ごはん ぶりの西京焼き チンゲン菜の和え物 すまし汁 グレープフルーツ	米、〇小麦粉、〇砂糖、 砂糖	ぶり、豆腐、〇バター、 しらす干し、みそ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、 にんじん、ねぎ、わかめ、 しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、 塩	クッキー	476kcal
29 火	ごはん 肉じゃが 辛焼き コールスローサラダ みそ汁 パナナ	米、〇米、マヨネーズ、 片栗粉、砂糖、〇砂糖	鶏肉、〇鶏ひき肉、みそ	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、 なす、きゅうり、にんじん、 こまつな、しょうが、 にんにく、〇あおのり	だし汁、しょうゆ、 〇みりん、〇しょうゆ、 酢	とりそばろおにぎり	476kcal
30 水	ごはん 肉じゃが ほうれん草の磯和え みそ汁 りんご	米、じゃがいも、 〇マカロニ、〇砂糖、油、 砂糖	豚ひき肉、〇きな粉、みそ	りんご、ほうれんそう、 はくさい、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、さやえんどう、 のり	だし汁、しょうゆ、みりん、 〇塩	マカロニきな粉	480kcal

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。  
 ※献立に使用されてる食材で食べたことのないものはご家庭で試してください。



園長印



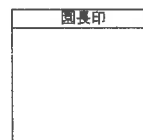
後期食

# 11月のこんだて

2022年11月分  
ほけっとランド北彦町

	月	火	水	木	金	土
屋食		1 おかゆ 鮭のほぐし煮 キャベツのトロトロ煮 みそ汁 パナナ	2 食パン ささみのミルク煮 小松菜の煮浸し スープ	文化の日	4 おかゆ 鶏肉と大根煮 ほうれん草のおかか煮 みそ汁 りんご	保護者会
食材		ごはん・鮭・キャベツ・にんじん・じゃがいも・小松菜・バナナ	食パン・ささみ・粉ミルク・小松菜・にんじん・もやし・えのき		ごはん・鶏ひき肉・大根・ほうれん草・かつお節・豆腐・にんじん・わかめ・りんご	
おやつ		米粉のにんじんパンケーキ	おかかかゆ		さつまいもの甘煮	
食材		米粉・にんじん	ごはん・かつお節		さつまいも	
屋食	7 おかかおかゆ 白身魚のほぐし煮 白菜の煮浸し みそ汁 パナナ	8 野菜うどん さつまいものそぼろ煮 きゅうりのトロトロ煮 柿	9 おかゆ ささみのミルク煮 キャベツの燗煮 すまし汁	10 おかゆ 鮭のほぐし煮 ブロッコリー煮 みそ汁 パナナ	11 おかゆ 豆腐とそぼろあんかけ きゅうりとにんじん煮 すまし汁 りんご	土曜日の献立は、連絡ノートにてお知らせします。
食材	ごはん・かつお節・かだい・白菜・さといも・にんじん・小松菜・バナナ	干しうどん・にんじん・白菜・玉ねぎ・鶏ひき肉・さつまいも・きゅうり・柿	ごはん・ささみ・粉ミルク・キャベツ・青のり・にんじん・しいたけ・ほうれん草	ごはん・鮭・ブロッコリー・かぼちゃ・にんじん・わかめ・バナナ	ごはん・豆腐・鶏ひき肉・きゅうり・にんじん・白菜・えのき・じゃがいも・りんご	
おやつ	豆腐のおやき	米粉のかぼちゃ蒸しパン	米粉のきな粉パンケーキ	しらすかゆ	青のりがゆ	
食材	豆腐・ひじき	米粉・かぼちゃ	米粉・きな粉	ごはん・しらす	ごはん・青のり	
屋食	14 おかゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 青菜とにんじん煮 みそ汁 パナナ	15 にんじんがゆ 白身魚のミルク煮 小松菜の煮浸し みそ汁	16 おかゆ 鶏肉とじゃがいも煮 青菜と大根煮 すまし汁 りんご	17 おかゆ ささみのほぐし煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 パナナ	18 おかゆ 鮭のほぐし煮 キャベツのおかか煮 みそ汁	
食材	ごはん・鶏ひき肉・玉ねぎ・チンゲン菜・にんじん・かぶ・しめじ・小松菜・バナナ	ごはん・にんじん・かだい・粉ミルク・小松菜・大根・わかめ	ごはん・鶏ひき肉・じゃがいも・チンゲン菜・大根・しいたけ・にんじん・しめじ・りんご	ごはん・ささみ・ほうれん草・白菜・さつまいも・玉ねぎ・バナナ	ごはん・鮭・キャベツ・かつお節・かぶ・にんじん・チンゲン菜	
おやつ	ヨーグルト	食パン	野菜うどん	りんごの甘煮	バナナ	
食材	ヨーグルト	食パン	干しうどん・大根・にんじん・さといも	りんご	バナナ	
屋食	21 食パン 鶏肉と玉ねぎ煮 ブロッコリー煮 スープ パナナ	22 おかゆ 白身魚のミルク煮 ほうれん草とにんじん煮 すまし汁	勤労感謝の日	24 おかゆ 肉じゃが風 きゅうりのトロトロ煮 白菜のスープ 柿	25 おかゆ ささみのほぐし煮 小松菜の煮浸し みそ汁 パナナ	
食材	食パン・鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・じゃがいも・えのき・バナナ	ごはん・かだい・粉ミルク・ほうれん草・にんじん・えのき・大根・わかめ		ごはん・鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん・きゅうり・白菜・玉ねぎ・柿	ごはん・ささみ・小松菜・キャベツ・にんじん・じゃがいも・わかめ・バナナ	
おやつ	にんじんがゆ	じゃがいものおやき		米粉のバナナマフィン	青のりがゆ	
食材	ごはん・にんじん	じゃがいも		米粉・バナナ	ごはん・青のり	
屋食	28 おかゆ ツナと玉ねぎ煮 青菜としらす煮 すまし汁	29 おかゆ ささみのミルク煮 キャベツのトロトロ煮 みそ汁 パナナ	30 おかゆ 鶏肉とじゃがいも煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 りんご	<div>☆☆お願い☆☆</div> <div>・献立に使用されている食材で、まだ食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で食べられるかどうかの確認をお願い致します。</div> <div>・仕入れの都合上、メニューを変更することがあります。ご了承下さい。</div> <div>・離乳食に関しては、月齢・成長に合わせて、屋食の材料より取り分け、提供致します。</div>		
食材	ごはん・ツナ・玉ねぎ・チンゲン菜・しらす・にんじん・豆腐・わかめ	ごはん・ささみ・粉ミルク・キャベツ・なす・かぼちゃ・小松菜・バナナ	ごはん・鶏ひき肉・じゃがいも・ほうれん草・白菜・えのき・にんじん・りんご			
おやつ	米粉の豆乳パンケーキ	おかかかゆ	バナナきな粉			
食材	米粉・豆乳	ごはん・かつお節	バナナ・きな粉			

園長印



# 11月のこんだて

2022年 11月分  
ぽけっとランド北赤羽

	月	火	水	木	金	土
昼食		1 おかゆ 鮭のほぐし煮 キャベツのトロトロ煮 みそ汁 パナナ	2 パンがゆ ささみのミルク煮 小松菜の煮浸し スープ	3 文化の日	4 おかゆ 鶏肉と大根煮 ほうれん草のおかか煮 みそ汁 りんご	5 保護者会
食材		ごはん・鮭・キャベツ・にんじん・じゃがいも・小松菜・パナナ	食パン・ささみ・粉ミルク・小松菜・にんじん・もやし・えのき		ごはん・鶏ひき肉・大根・ほうれん草・かつお節・豆腐・にんじん・わかめ・りんご	
おやつ						
食材						
昼食	7 おかかおかゆ 白身魚のほぐし煮 白菜の煮浸し みそ汁 パナナ	8 野菜うどん さつまいものそぼろ煮 きゅうりのトロトロ煮 柿	9 おかゆ ささみのミルク煮 キャベツの煮浸し すまし汁	10 おかゆ 鮭のほぐし煮 ブロッコリー煮 みそ汁 パナナ	11 おかゆ 豆腐とそぼろあんかけ きゅうりとにんじん煮 すまし汁 りんご	12 土曜日の献立は、連絡ノートにてお知らせします。
食材	ごはん・かつお節・かだい・白菜・さといも・にんじん・小松菜・パナナ	干しうどん・にんじん・白菜・玉ねぎ・鶏ひき肉・さつまいも・きゅうり・柿	ごはん・ささみ・粉ミルク・キャベツ・青のり・にんじん・しいたけ・ほうれん草	ごはん・鮭・ブロッコリー・かぼちゃ・にんじん・わかめ・パナナ	ごはん・豆腐・鶏ひき肉・きゅうり・にんじん・白菜・えのき・じゃがいも・りんご	
おやつ						
食材						
昼食	14 おかゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 青菜とにんじん煮 みそ汁 パナナ	15 にんじんがゆ 白身魚のミルク煮 小松菜の煮浸し みそ汁	16 おかゆ 鶏肉とじゃがいも煮 青菜と大根煮 すまし汁 りんご	17 おかゆ ささみのほぐし煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 パナナ	18 おかゆ 鮭のほぐし煮 キャベツのおかか煮 みそ汁	19 
食材	ごはん・鶏ひき肉・玉ねぎ・チンゲン菜・にんじん・かぶ・しめじ・小松菜・パナナ	ごはん・にんじん・かだい・粉ミルク・小松菜・大根・わかめ	ごはん・鶏ひき肉・じゃがいも・チンゲン菜・大根・しいたけ・にんじん・しめじ・りんご	ごはん・ささみ・ほうれん草・白菜・さつまいも・玉ねぎ・パナナ	ごはん・鮭・キャベツ・かつお節・かぶ・にんじん・チンゲン菜	
おやつ						
食材						
昼食	21 パンがゆ 鶏肉と玉ねぎ煮 ブロッコリー煮 スープ パナナ	22 おかゆ 白身魚のミルク煮 ほうれん草とにんじん煮 すまし汁	23 労働感謝の日	24 おかゆ 肉じゃが風 きゅうりのトロトロ煮 白菜のスープ 柿	25 おかゆ ささみのほぐし煮 小松菜の煮浸し みそ汁 パナナ	26 
食材	食パン・鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・じゃがいも・えのき・パナナ	ごはん・かだい・粉ミルク・ほうれん草・にんじん・えのき・大根・わかめ		ごはん・鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん・きゅうり・白菜・玉ねぎ・柿	ごはん・ささみ・小松菜・キャベツ・にんじん・じゃがいも・わかめ・パナナ	
おやつ						
食材						
昼食	28 おかゆ ツナと玉ねぎ煮 青菜としらす煮 すまし汁	29 おかゆ ささみのミルク煮 キャベツのトロトロ煮 みそ汁 パナナ	30 おかゆ 鶏肉とじゃがいも煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 りんご	<p>☆☆お願い☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・献立に使用されている食材で、まだ食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で食べられるかどうかの確認をお願い致します。</li> <li>・仕入れの都合上、メニューを変更することがあります。ご了承下さい。</li> <li>・離乳食に関しては、月齢・成長に合わせて、昼食の材料より取り分け、提供致します。</li> </ul>		
食材	ごはん・ツナ・玉ねぎ・チンゲン菜・しらす・にんじん・豆腐・わかめ	ごはん・ささみ・粉ミルク・キャベツ・なす・かぼちゃ・小松菜・パナナ	ごはん・鶏ひき肉・じゃがいも・ほうれん草・白菜・えのき・にんじん・りんご			
おやつ						
食材						

園長印