



11月の献立表



令和3年11月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	1 卵のラビットソースかけ 金平ごぼう オレンジ	2 鱈の竜田揚げ 野菜のマリネ りんご	3 文化の日 	4 田舎煮 さつまいものグラッセ ミニトマト・なし	5 豆腐ハンバーグ パプリカ春雨ソテー バナナ	6 和風スパゲティ いとこ煮 みかん
3歳未満児追加食	△ コンソメスープ (キャベツ・赤ピーマン) あさりバター	△ 清汁 (ほうれん草・玉葱) 旨煮		△ 清汁 (小松菜・人参) 申さし	△ 味噌汁 (茄子・うす揚げ) ジャーマンポテト	△ コーンポタージュ
おやつ	牛乳・フレンチトースト	ミルク・おかし		お茶・煮豆のおとし揚げ	ミルク・おかし	
3歳以上児	8 野菜と卵の炒め物 ししゃものフライ みかん	9 鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 りんご	10 けんちん汁 コールスロー なし	11 松風焼 春雨の酢の物 煮豆・バナナ	12 おからスコッチエッグ 三色和え みかん	13 カレーうどん フレンチサラダ なし
3歳未満児追加食	△ 味噌汁 (里芋・葱) きゅうりの変わり漬け	人参ご飯、清汁 (ほうれん草・高野豆腐) さつまいものオレンジ煮	△ チーズオムレツ	△ わかめスープ (わかめ・豆腐) すり身フライ	△ 味噌汁 (白菜・椎茸) 小倉煮	△ 五目揚げ
おやつ	牛乳・りんごと栗の蒸しパン	ミルク・おかし	お茶・スイートポテト	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	15 卵の甘辛煮 コーンとごぼうのサラダ ほうれん草ポタージュ・りんご	16【おたのしみランチ】 ・豆腐の落とし揚げ・マカロニサラダ ・タンドリーチキン・ごま酢和え ・魚の煮付け・メロン・みかん	17 豚汁 海藻サラダ なし	18 ギョロツケ 白菜と人参の酢の物 バナナ	19 生揚げの中華風 わかめのみぞれ和え オレンジ	20 焼きビーフン 二色香味付 りんご
3歳未満児追加食	△ 納豆和え	△ 清汁 (オクラ・玉葱)	△ 空也蒸し	△ 卵スープ (卵・トマト) ベーコン巻き	しそご飯、清汁 (玉葱・もやし) さつまいものお焼き	△ 味噌汁 (チンゲン菜・もやし)
おやつ	ミルク・おかし	お茶・クリーム白玉あん	ミルク・おかし	牛乳・シリアルDEクッキー	ミルク・おかし	
3歳以上児	22 じゃが芋コロツケ ナムル みかん	23 勤労感謝の日 	24 クリームシチュー 昆布いりち りんご	25【誕生会】 鱈のサラダ焼き 切干大根の煮物 バナナ	26 おから揚げボール 茹で野菜のごま和え なし	27 かき玉ラーメン わかめの三杯酢 みかん
3歳未満児追加食	ふりかけご飯、清汁 (椎茸・麩) きびなごの煮付け		△ 水餃子	きのこご飯、味噌汁 (かぶ・薄揚げ) 浅漬け	△ 清汁 (わかめ・麩) 南瓜バター	△ 真珠蒸し
おやつ	牛乳・カロチンケーキ		お茶・さつまいもシュガー	牛乳・ショートケーキ	ミルク・おかし	
3歳以上児	29 千草焼 もりもりキャベツサラダ オレンジ	30 鮭のポテトグラタン 大根の酢の物 なし	☆未満児☆ 朝のおやつは、毎週月曜日は果物、火・土曜日は牛乳、水・金曜日は牛乳・いりこ、木曜日には温野菜、又は果物があります。△は、白ご飯です。		◎きのこの仲間 (椎茸・しめじ・えのき・まいたけ・エリンギなど) カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが豊富です。また、食物繊維やビタミンB2をたくさん含んでいるため、体の調子を整えるためにも大いに食べてほしいものです。生のまま冷凍保存もできるので、余った時は新鮮なうちに冷凍するのもおすすめです。	
3歳未満児追加食	△ 清汁 (レタス・しめじ) 里芋の味噌煮	△ 味噌汁 (厚揚げ・わかめ) 焼き茄子				
おやつ	牛乳・南瓜ドーナツ	ミルク・おかし				