

2021年 11月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 月	酢豚 キャベツとちくわの塩昆布和え みそ汁 ごはん 柿	お菓子 牛乳	さつまい グラッセ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ ごま バター	片栗粉 麩 米 さつまい	玉ねぎ 人参 ピーマン 柿 しいたけ パイン キャベツ 塩昆布 チンゲン菜
2 火	パン モロヘイヤの中華スープ 鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 のり塩たけのこ りんご	ヨーグルト	タラのトマ ト煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 バター 牛乳 卵 ごま タラ	パン ジャム 小麦粉 じゃが芋 米	りんご 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 たけのこ 青のり モロヘイヤ ねぎ
3 水	文化の日						
4 木	サバの生姜煮、ブロッコリー 豆腐とニラの卵とじ さつま汁 ごはん バナナ	お菓子 牛乳	まいたけの 天ぷら	●クラッカ ーピザ 牛乳	牛乳 サバ 豆腐 卵 鶏肉 ベーコン チーズ	さつま芋 てんぷら粉 クラッカー 米	ブロッコリー ニラ 干しいたけ 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ バナナ まいたけ 玉ねぎ ピーマン
5 金	みそけんちんうどん 長芋の甘辛ごまがらめ 牛乳 オレンジゼリー	キウイ 牛乳	焼きはんべ ん	おにぎり お茶	牛乳 油揚げ 鶏肉 ごま はんぺん バター	うどん 長芋 片栗粉 オレンジゼリーの素 米	キウイ ごぼう 人参 大根 しめじ 干しいたけ ねぎ みかん
6 土	パン ブロッコリーと卵のオーロラサラダ 牛乳 柿	お菓子 牛乳	チキンナゲ ット	お菓子 牛乳	卵 牛乳 チキンナゲット	パン マヨネーズ	ブロッコリー トマト レタス 柿
8 月	ゆで卵の豚肉巻き、レタス ほうれん草のツナごま和え 豆乳みそ汁 ごはん りんご	お菓子 牛乳	海藻サラダ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ツナ ごま 豆乳 卵	片栗粉 米	レタス ほうれん草 白菜 しめじ 人参 ねぎ りんご 海藻 きゅうり
9 火	パン 牛乳 みかん れんこん鶏だんごの野菜スープ煮 切干大根とカニカマのサラダ	ヨーグルト	フライドパ ンプキン	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 ごま カニスティック 牛乳	パン ジャム 米	れんこん 白菜 人参 きゅうり 干しいたけ 切干大根 みかん かぼちゃ
10 水	サケわかめごはん すまし汁 柿 肉じゃが チンゲン菜とえびのオイスターソース炒め	バナナ 牛乳	青のり入り 入り卵	●黒糖かり んとう 牛乳	牛乳 サケ えび 卵 ごま 豚肉	じゃが芋 片栗粉 麩 小麦粉 米	バナナ わかめ 柿 玉ねぎ 青のり 人参 干しいたけ こんにゃく チンゲン菜 きくらげ まいたけ
11 木	タラの唐揚げ香味ソース 筑前煮 みそ汁 ごはん ヨーグルト	お菓子 牛乳	きゅうりの ゆかり和え	おにぎり お茶	牛乳 タラ 薄揚げ ヨーグルト 鶏肉	片栗粉 米	ねぎ キャベツ 人参 れんこん しいたけ ごぼう 小松菜 たけのこ きゅうり ゆかり
12 金	タンメン さつま芋のバター焼き 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	シューマイ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 なんと バター シューマイ	コーン さつま芋 米 中華麺	玉ねぎ 人参 きくらげ たけのこ キャベツ もやし キウイ
13 土	パン ミネストローネ りんご	お菓子 牛乳	ちくわのか ば焼き	お菓子 牛乳	ベーコン ちくわ 牛乳	パン じゃが芋 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご
15 月	たけのこと豚バラの煮物 白和え みそ汁 ごはん バナナ	お菓子 牛乳	コーンお焼 き	●スイート ポテト 牛乳	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ごま 粉チーズ バター	里芋 コーン 米 小麦粉 さつま芋	たけのこ しいたけ ほうれん草 きくらげ セリ 人参 こんにゃく バナナ パセリ
16 火	パン 水菜と卵のスープ サケときのこのバター醤油ソテー 大根のそぼろ煮 柿	ヨーグルト	煮豆	おにぎり お茶	ヨーグルト サケ バター 鶏肉 豆 薄揚げ 卵	パン ジャム 米 小麦粉 片栗粉	しめじ エリンギ しいたけ 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 水菜 柿
17 水	鶏むね肉の青のりフライ、せんキャベツ 春菊のごまみそ和え ヨーグルト(ひよこ) すまし汁 ごはん ヤクルト	りんご 牛乳	高野豆腐の 含め煮	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 卵 ごま はんぺん 高野豆腐 ヨーグルト(ひよこ)	マヨネーズ 小麦粉 パン粉 ヤクルト 米	りんご 青のり キャベツ 春菊 人参 オクラ
18 木	鶏そぼろときのこの炊き込みごはん もちもちおからチーズ焼き、トマト さつま芋と豚肉の中華炒め みそ汁 キウイ	パン 牛乳	小松菜の煮 浸し	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 おから 干しえび チーズ 豚肉 薄揚げ 花かつお	片栗粉 さつま芋 パン 米	干しいたけ しめじ ねぎ トマト キャベツ キウイ 小松菜 人参
19 金	スパゲッティナポリタン 白菜とツナの和風サラダ わかめスープ みかん	お菓子 牛乳	ブロッコリ ーのミルク 煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ツナ ごま	スパゲッティ 米 マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ 人参 しめじ わかめ ねぎ ブロッコリー みかん ピーマン 白菜
20 土	パン かぼちゃのミートグラタン 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	大根とさつ ま揚げの煮 物	お菓子 牛乳	豚肉 牛乳 さつま揚げ チーズ	パン	玉ねぎ ピーマン パセリ バナナ 大根 かぼちゃ
22 月	チキン南蛮 しらすオリーブ納豆 みそ汁 ごはん りんご	お菓子 牛乳	キャベツの おかか和え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 納豆 しらす干し 薄揚げ 花かつお	片栗粉 マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 ねぎ たけのこ あおさ りんご キャベツ
23 火	勤労感謝の日						
24 水	【和食の日 ふるさと給食】 きりたんぼ 黒豆ごはん キスと野菜の天ぷら、大根おろし もやしのナムル ジャージーヨーグルト	キウイ 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 黒豆 ハム キス ジャージーヨーグルト	きりたんぼ 天ぷら粉 さつま芋 米	キウイ ごぼう 人参 まいたけ こんにゃく セリ ねぎ 大根 かぼちゃ しいたけ もやし きゅうり
25 木	中華丼 かぶの浅漬け みそ汁 柿	パン 牛乳	トマトのチ ーズ焼き	●きなこス コーン 牛乳	牛乳 豚肉 えび うずらの卵 チーズ バター きなこ	片栗粉 小麦粉 パン 米	玉ねぎ 人参 たけのこ 白菜 トマト 干しいたけ きくらげ かぶ きゅうり かぼちゃ ぶりのり 柿
26 金	豚肉なめこうどん れんこんステーキ 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	サケとキャ ベツのスー プ煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 薄揚げ バター 花かつお サケ	うどん 米	なめこ ニラ ねぎ 人参 大根 れんこん 青のり りんご キャベツ
27 土	パン ベーコンポテトスープ みかん	お菓子 牛乳	ほうれん草 入り卵焼き	お菓子 牛乳	ベーコン 卵 牛乳 グリーンピース	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 みかん ほうれん草
29 月	いわしの梅煮、人参グラッセ ニラマーボー春雨 みそ汁 ごはん キウイ	お菓子 牛乳	白菜とベー コンの重ね 煮	●米粉のり んごケーキ 牛乳	牛乳 イワシ バター 豚肉 豆腐 ベーコン 卵	片栗粉 米粉 米	人参 キウイ 春雨 ニラ ねぎ 干しいたけ えのき わかめ 白菜 レモン りんご
30 火	パン さつま芋シチュー たけのこバーグ和風おろしソース ブロッコリーのカレーソテー バナナ	ヨーグルト	ごぼうのお かか煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 卵 バター ベーコン 牛乳 花かつお	パン パン粉 米 さつま芋 シチューの素	たけのこ 玉ねぎ 大根 人参 ブロッコリー バナナ ごぼう

集米日 19日(金)