

2022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 火	サケじゃがバター 切干大根のポン酢サラダ パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	キャベツと ベーコンの スープ煮	おにぎり お茶	ヨーグルト サケ ささみ ごま 牛乳 ベーコン	バター じゃがいも ごま油 パン ジャム 米	にんにく 玉ねぎ ピーマン 切り干し大根 きゅうり 人参 わかめ バナナ キャベツ
2 水	五目ラーメン 大学ポテト 牛乳 かき	お菓子 牛乳	高野豆腐の 含め煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 えび ごま 高野豆腐	中華麺 片栗粉 米 さつまいも 練乳	人参 たけのこ 白菜 チンゲン菜 ねぎ 干しいたけ きくらげ かき
3 木	文化の日						
4 金	～お弁当の日～豚肉の生姜焼き、レタス ほうれん草の納豆和え ごはん みそ汁 キウイ	パン 牛乳	人参かき 揚げ	●コーンフレ ークスコーン 牛乳	牛乳 豚肉 納豆 麩	マヨネーズ 天ぷら粉 米 コーンフレーク バター ホットケーキミックス パン	生姜 レタス ほうれん草 ねぎ キャベツ キウイ 人参
5 土	焼きそば ミモザサラダ わかめスープ バナナ	お菓子 牛乳	肉団子の ケチャッ プ煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ごま 肉団子	中華麺	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン ブロッコリー トマト レタス わかめ ねぎ バナナ
7 月	すき焼き風煮 ブロッコリーのごまマヨ和え ごはん さつまい りんご	お菓子 牛乳	トマトの マリネ	●オレン ジババロ ア	牛乳 豚肉 豆腐 ごま 花かつお 鶏ひき肉 うす揚げ ぜらチン	マヨネーズ さつまいも オリーブオイル 米 生クリーム	糸こんにゃく えのき セリ ねぎ 白菜 ブロッコリー 人参 ごぼう 玉ねぎ りんご トマト オレンジジュース
8 火	ホットドック カップエッグ わかめとツナの和え物 ポトフ かき	ヨーグルト	焼きしい たけ	おにぎり お茶	ヨーグルト ウインナー 卵 ベーコン チーズ ツナ缶 豚肉	パン マヨネーズ ごま油 じゃがいも バター 米	レタス ほうれん草 パセリ わかめ 海藻ミックス きゅうり ブロッコリー 人参 玉ねぎ かき しいたけ
9 水	鶏ごぼう炊き込みごはん みそ汁 ししゃもの唐揚げ、レタス、トマト (ひよこ組～赤魚の唐揚げ) かぶのきのこあんかけ キウイ	パン 牛乳	海藻サラ ダ	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 うす揚げ ししゃも 赤魚 麩	マヨネーズ 片栗粉 米 パン	ごぼう 人参 レタス トマト かぶ しめじ えのき しいたけ 白菜 キウイ 海藻ミックス
10 木	和風おろしハンバーグ、人参グラッセ チンゲン菜とコーンの中華炒め ごはん すまし汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	大豆の甘 辛煮	バナナ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 卵 なると ヨーグルト 大豆	パン粉 バター ごま油 米	玉ねぎ 大根 青じそ 人参 チンゲン菜 コーン缶 きくらげ とろろ昆布 バナナ
11 金	カレースパゲッティ ファイバーサラダ 水菜とえのきのスープ みかん	キウイ 牛乳	いもきん とん	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン カニカマ ごま 卵	スパゲッティ 米 オリーブオイル マヨネーズ さつまいも	キウイ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン ごぼう ひじき みかん れんこん きゅうり 水菜 えのき
12 土	卵サンド クリームシチュー りんご	お菓子 牛乳	キャベツ のツナサ ラダ	お菓子 牛乳	牛乳 卵 鶏肉 ツナ缶	パン マーガリン マヨネーズ じゃがいも ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ
14 月	酢豚 長芋の甘辛ごまがらめ ごはん みそ汁 かき	お菓子 牛乳	小松菜と ちくわの 和え物	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 うすらの卵 ごま 豆腐 ちくわ	片栗粉 長いも 米	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン パイン缶 あおさ かき 小松菜
15 火	さつまいもコロツケ、せんキャベツ パンバンジー風サラダ パン 牛乳 りんご	ヨーグルト	しめじの おかか煮	おにぎり お茶	ヨーグルト ハム 卵 鶏肉 牛乳 花かつお	パン ジャム バター さつまいも 小麦粉 米 パン粉 ドレッシング	玉ねぎ キャベツ トマト わかめ きゅうり りんご しめじ
16 水	赤魚の煮つけ、キャベツの煮浸し ほうれん草と卵のグラタン ごはん みそ汁 ヤクルト(ひよこ～ヨーグルト)	パン 牛乳	キャロッ トラペ	バナナ 牛乳	牛乳 赤魚 花かつお 卵 ベーコン 粉チーズ 油揚げ ヨーグルト	バター 小麦粉 米 パン粉 ヤクルト オリーブオイル パン	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 大根 人参 パセリ バナナ
17 木	鶏の照り焼き丼 かぶの浅漬け すまし汁 みかん	お菓子 牛乳	フライド パンプキ ン	●黒ごま クッキー 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ごま	片栗粉 小麦粉 バター 米	生姜 小松菜 かぶ きゅうり 塩昆布 なめこ セリ みかん かぼちゃ
18 金	きのこうどん ジャーマンポテト 牛乳 キウイ	りんご 牛乳	きゅうり のゆかり 和え	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 うす揚げ かまぼこ ベーコン	うどん じゃがいも バター 米	りんご しめじ えのき しいたけ まいたけ 人参 ほうれん草 玉ねぎ ピーマン キウイ きゅうり ゆかり
19 土	あんかけうどん ブロッコリーのチーズ焼き 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	わかめの ごま酢和 え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ごま	うどん 片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ 干しいたけ ブロッコリー バナナ わかめ
21 月	揚げ出し豆腐 豚肉と根菜の炒り煮 ごはん みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	サケフレ ーク	●キャラメ ルスweets ポテト、牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 卵 サケフレーク ごま	片栗粉 生クリーム バター さつまいも 米	大根 ねぎ 生姜 のり ごぼう 人参 れんこん チンゲン菜 りんご
22 火	白菜と鶏つみれのコンソメ煮 かぼちゃとベーコンのキッシュ パン 小松菜の中華スープ バナナ	ヨーグルト	はんぺん のバター ソテー	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 ベーコン チーズ はんぺん	片栗粉 小麦粉 パン マヨネーズ ごま油 バター 米	玉ねぎ 生姜 白菜 干しいたけ 人参 かぼちゃ ブロッコリー パセリ 小松菜 きくらげ バナナ
23 水	勤労感謝の日						
24 木	～和食の日(ふるさと給食)～ だまこもち サバのごま揚げ 大根の酢の物 ジャージーヨーグルト	パン 牛乳	れんこんの マヨネーズ 焼き	りんご 牛乳	牛乳 鶏肉 サバ ごま カニカマ ヨーグルト	片栗粉 米 パン フルーツソース マヨネーズ	ごぼう 人参 まいたけ セリ 糸こんにゃく ねぎ 生姜 大根 わかめ れんこん りんご
25 金	にらもやしみそラーメン さつまいもとりんごの重ね煮 牛乳 かき	キウイ 牛乳	たこウイ ンナー	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 なると ウインナー	中華麺 ごま油 さつまいも バター 米	キウイ にら もやし 人参 干しいたけ ねぎ りんご かき
26 土	チャンポン ひじきの白和え 牛乳 みかん	お菓子 牛乳	チキンナ ゲット	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 ごま チキンナゲット	中華麺 ごま油	人参 キャベツ たけのこ もやし にら ひじき ほうれん草 みかん
28 月	ハヤシライス 豆腐サラダ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	しらす入 り炒り卵	●あんこ 巻き 牛乳	牛乳 豚肉 グリンピース 豆腐 ごま 卵 しらす干し	じゃがいも 米 ハヤシルウ あんこ 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり わかめ レタス バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶
29 火	タラのフライタルタルソース、トマト れんこんの金平 パン 牛乳 キウイ	ヨーグルト	ほうれん 草の磯辺 和え	おにぎり お茶	ヨーグルト タラ 卵 ごま 牛乳	パン ジャム 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ごま油 米	パセリ トマト れんこん 人参 キウイ ほうれん草 のり
30 水	おでん ゆかりごはん ささみのチーズ焼き、レタス みかん お茶	パン 牛乳	ブロッコ リーとコー ンのソテー	お菓子 牛乳	牛乳 ちくわ がんもどき うすらの卵 ささみ チーズ	片栗粉 マヨネーズ 米 パン	大根 人参 昆布 ゆかり レタス みかん ブロッコリー コーン缶

集米日 21日(月)