

2024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 金	みそチャンポン さつまいもと蓮根のきんぴら 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	わかめ入り 卵焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 エビ ごま 板かまぼこ 卵	中華麺 片栗粉 ごま油 さつまいも 米	バナナ キャベツ 白菜 人参 きくらげ ニラ 筍 ねぎ 生姜 にんにく 蓮根 キウイ わかめ
2 土	ニラもやしラーメン 大根とツナの煮物 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	肉団子のト マト煮	お菓子 牛乳	牛乳 卵 焼豚 ツナ缶 肉団子	中華麺 ごま油	ニラ もやし 人参 ねぎ 大根 干しいたけ りんご トマト缶
4 月	文化の日 振替休日						
5 火	サケのコーンマヨ焼き ブロッコリー かぼちゃの鶏そぼろ煮 パン 牛乳 かき	ヨーグルト	舞茸のバター 醤油炒め	おにぎり お茶	ヨーグルト サケ チーズ 鶏ひき肉 グリンピース 牛乳	パン ジャム コーン缶 マヨネーズ 片栗粉 バター 米	パセリ ブロッコリー かぼちゃ 生姜 かき 舞茸
6 水	【園外保育～出前弁当】 いなりずし ハムカツ レタス トマト エビシューマイ 小松菜のナムル 大学ポテト バナナ	パン 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 うす揚げ ごま ハム 卵 エビシューマイ ささみ	小麦粉 パン粉 ごま油 さつまいも 片栗粉 米 パン	レタス トマト 小松菜 人参 もやし バナナ
7 木	ニラ豚炒めの卵とじ 大根のカニカマあんかけ ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	マグロフレ ーク	●さつまい もスコーン 牛乳	牛乳 豚肉 卵 カニカマ 油揚げ ヨーグルト ごま マグロ缶	ごま油 片栗粉 バター さつまいも 米 ホットケーキミックス ケーキシロップ	ニラ もやし 人参 大根 ねぎ えのき 干しいたけ キャベツ
8 金	わかめ鶏うどん さつまいものガレット 牛乳 パイナップル	キウイ 牛乳	ほうれん草 の白和え	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 なると 卵 チーズ 豆腐 ごま	うどん さつまいも 米 片栗粉 バター	キウイ 干しいたけ 人参 ねぎ わかめ パイナップル ほうれん草
9 土	焼きうどん ごぼうサラダ 卵スープ りんご	お菓子 牛乳	ブロッコリー のクリーム 煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 花かつお 卵 ちくわ	うどん マヨネーズ 片栗粉	人参 玉ねぎ キャベツ 青のり ピーマン ごぼう きゅうり ねぎ 干しいたけ りんご ブロッコリー
11 月	ツナのチーズ春巻き レタス 豚肉とチンゲン菜の中華炒め さつまいもごはん みそ汁 みかん	お菓子 牛乳	きゅうりの 浅漬け	お菓子 牛乳	牛乳 ツナ缶 チーズ 豚肉 ごま 豆腐	コーン缶 春巻きの皮 小麦粉 マヨネーズ 米 ごま油 さつまいも	玉ねぎ キャベツ レタス 人参 チンゲン菜 きくらげ えのき わかめ みかん きゅうり
12 火	サラダパン ブロッコリーと卵のソテー 肉団子スープ ソフトミルクゼリー	お菓子 牛乳	高野豆腐の 含め煮	おにぎり お茶	牛乳 魚肉ソーセージ 卵 鶏ひき肉 高野豆腐	パン マーガリン パン粉 スパゲッティ マヨネーズ ソフトゼリーの素 米	きゅうり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ 白菜 干しいたけ バナナ キウイ みかん缶 パイン缶
13 水	サバの竜田揚げ ブロッコリー かぶとウインナーのスープ煮 ごはん みそ汁 りんご	パン 牛乳	いもきんと ん	おにぎり お茶	牛乳 サバ ウインナー 油揚げ	片栗粉 マヨネーズ さつまいも 米 パン	ブロッコリー かぶ 人参 ねぎ 玉ねぎ しめじ りんご
14 木	チキンカレー 春雨サラダ フルーツポンチ お茶	ヨーグルト	大根とさつ ま揚げの煮 物	●パンケー キ 牛乳	ヨーグルト 鶏肉 ハム 卵 グリンピース さつま揚げ 牛乳	じゃがいも カレールウ コーン缶 春雨 米 小麦粉 バター ケーキシロップ	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト缶 福神漬け しめじ きゅうり わかめ バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶 大根
15 金	ベーコンときのこの和風スパゲッティ さつまいものマセドアンサラダ ポバイスープ かき	バナナ 牛乳	お魚ソーセ ージ	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン チーズ 卵 魚肉ソーセージ	スパゲッティ バター 米 オリーブオイル コーン缶 さつまいも マヨネーズ	バナナ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき 舞茸 ピーマン にんにく きゅうり ほうれん草 かき
16 土	親子丼 キャベツののりじゃこ和え みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	トマトとハ ムのマリネ	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ごま グリンピース しらす干し 油揚げ ハム	米 オリーブオイル	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ のり 小松菜 キウイ トマト パセリ
18 月	豆腐の肉みそグラタン ちくわ入りたたきごぼう ごはん すまし汁 りんご	お菓子 牛乳	人参グラッ セ	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 豚ひき肉 チーズ ちくわ ごま 花麩	マヨネーズ パン粉 片栗粉 バター 米	ねぎ ごぼう ほうれん草 人参 りんご
19 火	タラのムニエル トマトオニオンソース さつまいもと蓮根と鶏肉の甘酢炒め パン 牛乳 かき	ヨーグルト	海藻サラダ	おにぎり お茶	ヨーグルト タラ 鶏肉 ごま 牛乳	パン ジャム 小麦粉 オリーブオイル 片栗粉 さつまいも 米	トマト缶 玉ねぎ にんにく 蓮根 レモン ブロッコリー かき 海藻ミックス
20 水	メンチカツ せんキャベツ ごはん ほうれん草の納豆和え みそ汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	パン 牛乳	はんぺんの バター焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 卵 納豆 麩 ヨーグルト はんぺん	小麦粉 パン粉 米 ヤクルト バター パン	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ほうれん草 ねぎ 白菜
21 木	肉じゃが ひじきとしらすのごまマヨサラダ ごはん みそ汁 みかん	お菓子 牛乳	コーンお焼 き	●モンブラ ン 牛乳	牛乳 豚肉 グリンピース しらす干し ごま 卵 チーズ	じゃがいも 片栗粉 コーン缶 マヨネーズ 生クリーム 小麦粉 カステラ 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ きゅうり 糸こんにゃく ひじき レタス ニラ えのき みかん パセリ 栗
22 金	五目あんかけ焼きそば チーズ入りスクランブルエッグ 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	かぼちゃの ごま和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 エビ チーズ 卵 ごま	中華麺 ごま油 片栗粉 米	白菜 玉ねぎ 人参 筍 もやし 干しいたけ きくらげ にんにく ほうれん草 バナナ かぼちゃ
23 土	勤労感謝の日						
25 月	【和食の日～ふるさと給食】 だまこもち サケの西京焼き お茶 大根の甘酢和え ジャージーヨーグルト	お菓子 牛乳	ブロッコリー のフリッ ト	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 サケ ヨーグルト	片栗粉 米 小麦粉 フルーツソース	ごぼう 人参 舞茸 セリ ねぎ 糸こんにゃく 大根 ブロッコリー
26 火	タンドリーチキン レタス ほうれん草と人参のツナサラダ パン きのこスープ かき	ヨーグルト	もやしの磯 辺和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 ツナ缶 ベーコン	パン オリーブオイル マヨネーズ 米	生姜 にんにく レタス 人参 ほうれん草 しめじ えのき 舞茸 かき もやし のり
27 水	豚肉の生巻焼き せんキャベツ トマト 白菜とちくわの塩昆布和え ごはん すまし汁 りんご	パン 牛乳	さつまいも のレモン煮	●バナナパ ウンドケー キ 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ ごま 豆腐 卵	小麦粉 ごま油 バター さつまいも 米 パン	生姜 玉ねぎ キャベツ トマト 白菜 塩昆布 なめこ ねぎ りんご レモン バナナ
28 木	エビと野菜のかき揚げ丼 切干大根とささみのさっぱり和え みそ汁 パイナップル	お菓子 牛乳	ちくわのか ば焼き風	おにぎり お茶	牛乳 エビ ささみ ごま 花かつお ちくわ	天ぷら粉 じゃがいも 小麦粉 米	玉ねぎ 人参 舞茸 切干大根 きゅうり あおさ パイナップル
29 金	けんちんうどん さつまいもと豚肉の甘辛炒め 牛乳 みかん	キウイ 牛乳	ブロッコリー のチーズ 焼き	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 チーズ	うどん さつまいも 片栗粉 マヨネーズ 米	キウイ ごぼう 人参 白菜 ねぎ しめじ 干しいたけ みかん ブロッコリー
30 土	キャベツの卵とじうどん かぼちゃサラダ 牛乳 かき	お菓子 牛乳	サケのおろ し煮	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ハム サケ	うどん 片栗粉 マヨネーズ	人参 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり かき 大根

集米日 21日(木)