



令和3年度11月献立表



月		火		水		木		金		土	
1	肉豆腐 浅漬け わかめのみそ汁 くだもの	2	さばのみそ煮 ビーフンサラダ キャベツのスープ チーズ	3	文化の日	4	秋鮭の炊き込みご飯 れんこん肉団子 ひじきのサラダ キャベツのみそ汁	5	きのこオムレツ さつま芋サラダ ゆで野菜 わかめスープ	6	エビピラフ さつま芋の甘煮 コンソメスープ くだもの
8	ツナとコーンの卵とじ 春雨サラダ 芋煮汁 チーズ	9	やわらか肉だんご 野菜のナムル ゆで豆 なめこのみそ汁	10	にごみ わかめのツナ和え いとこ煮 大根のみそ汁	11	(料理会) 秋野菜カレー 即席漬け ごぼうサラダ くだもの	12	チキンナゲット 刻み昆布の煮物 きゅうりの酢の物 さつま芋のみそ汁	13	ビーフン ゆで豆 ヨーグルト和え にら玉スープ
15	鶏肉の五目煮 華風和え 切干大根のみそ汁 チーズ	16	さばのカレーあんかけ ひじきの煮物 麩とわかめのみそ汁 くだもの	17	大根と厚揚げの煮物 三色酢の物 けんちん汁 チーズ	18	バイキング (お楽しみメニュー)	19	五目すいとん風 三色和え チーズ 厚焼き卵	20	お好み焼き コロコロサラダ くだもの 牛乳
22	麻婆里芋 納豆和え わかめスープ チーズ	23	勤労感謝の日	24	さつま芋と 大豆の揚げ煮 かに入り酢の物 ちゃんぽんうどん汁 くだもの	25	豆腐グラタン ブロッコリーの みそマヨ和え さつま芋のきんぴら 白菜スープ パン	26	鮭の塩麴焼き かぼちゃのそぼろ煮 中華きゅうり むらくも汁	27	キーマカレー コールスロー くだもの 牛乳
29	千草焼き 和風スパゲティソテー ポトフ くだもの	30	弁当の日								

冬の野菜は甘みも出て、柔らかくおいしくなってきます。寒い冬には体を温める野菜
(大根、蓮根、ねぎ、ほうれん草、白菜、小松菜、人参、かぶ)をいっぱい食べましょう。

🔊🔊🔊 今月の連携献立は『魚のみそ煮』です 🔊🔊🔊

「さば」は、竜田揚げはもちろん塩焼きやみそ煮など、
美味しい食べ方がたくさんあります。保育園では、さばの
みそ煮が2日に登場予定です。



10月のバイキングメニュー (秋の味覚バイキングでした)

きのこごはん かぼちゃのグラタン 鮭のカレーフライ 根菜の素揚げ
柿入り酢の物 みかん 梨

※秋の味覚をたくさんバイキングに取り入れてみました。普段おかわりを
しない子がおかわりをしてくれました。



キリトリ

月 日の保育士を希望します
組 保護者名