



令和5年度11月献立表



月		火		水		木		金		土	
				1	にごみ かに入り酢のもの 麩のみそ汁 くだもの	2	コロッケ ブロッコリーのごま酢和え コーンスープ くだもの・パン	3	文化の日	4	エビピラフ コンソメスープ くだもの 牛乳
6	ツナとコーンの卵とじ 春雨レタスサラダ だんご汁 チーズ	7	さばのみそ煮 納豆和え エリンギのすまし汁 チーズ	8	五目大豆煮 わかめのツナ和え いとこ煮 大根のみそ汁	9	タンドリーチキン さっぱりおひたし みそけんちん汁 もみじごはん	10	ポークチャップ さつま芋ソテー ゆで野菜 ビーフンカレー汁	11	チキンカレー ゆで卵 くだもの 牛乳
13	麻婆里芋 三色なます わかめスープ チーズ	14	鮭の塩こうじ焼き かぼちゃ煮 ゆで野菜 むらくも汁	15	おからナゲット きゅうりの酢のもの さつま芋のみそ汁 チーズ	16	バイキング (お楽しみメニュー)	17	やわらか肉だんご 野菜のナムル ゆで豆 かぶのみそ汁	18	肉みそスパゲティ ゆで豆 くだもの 牛乳
20	かぼちゃのキッシュ 野菜スティック 春雨スープ チーズ	21	さばのカレーあんかけ ひじき煮 切干大根のみそ汁 くだもの	22	豆腐のグラタン 野菜のみそネーズ 白菜スープ くだもの	23	勤労感謝の日	24	チキンナゲット 人参じゃこ炒め ちゃんぽんうどん汁 チーズ	25	カレーうどん キャベツの浅漬け くだもの 牛乳
27	いりどり 梅風味サラダ ゆで野菜 なめこ汁	28	弁当の日 (発表会予行練習)	29	れんこん肉団子 ひじきのサラダ キャベツのみそ汁 くだもの	30	里芋の豆乳グラタン 大根サラダ 野菜スープ くだもの・パン				

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。

～11月においしいたべもの～

『里芋』…里芋のネバナは栄養たっぷり、ネバナには『ガラクトン』、『グルコマンナン』という食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整える作用があり、便秘に悩む人にはぜひおすすめです。保育園では、30日の『豆乳グラタン』に里芋が入ります。



10月のバイキングメニュー (秋の味覚バイキングでした)
 焼きそばパン ポテトグラタン さつま芋とれんこんの素揚げ
 かぼちゃサラダ ゆで豆 ミニトマト くだもの
 ※焼きそばパンは初めてでしたが、大好きなパンと一緒に大きい口で食べていました。



キリトリ

月 日の保育士を希望します
 組 保護者名