



# 11月予定献立表

＜平成28年＞  
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時のおやつ
			追加	10時	
1	火	ご飯、味付け海苔、魚の西京焼き、春雨サラダ、けんちん汁、フルーツ	レーズン	フルーツ せんべい	さつま芋の 塩キャラメル
2	水	納豆ご飯、豚肉のピカタ、青菜のお浸し、みそ汁、ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ ポーロ	にんじんカステラ
3	木	文化の日			
4	金	ご飯、ミートローフ、大豆とひじきのサラダ、すまし汁、フルーツ	きな粉	フルーツ ビスケット	ココアトースト
5	土	肉うどん、ごまあえ、フルーツ	チーズキッス	フルーツ がが昆布	
7	月	ご飯、豚肉の竜田焼き、野菜のスィムごま酢あえ、みそ汁、フルーツ	うずら卵	フルーツ ポーロ	かぼちゃトースト
8	火	さつま芋ご飯、さばのみそ煮、白菜サラダ、きのこ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	どら焼き
9	水	ご飯、ふりかけ、豚肉の生姜焼き、しらす和え、みそ汁、フルーツ	チーズキッス	フルーツ ビスケット	さつま芋 パウンドケーキ
10	木	クリームパゲティ、鶏のから揚げ、野菜と大根のサラダ、フルーツ	レーズン	フルーツ せんべい	きな粉サンド
11	金	＜弁当の日＞		フルーツ ふかし芋	マッシュROOMおこし
12	土	＜参観日・バザー＞		フルーツ きな粉マカロニ	
14	月	雑穀ご飯、れんこんのみそつくね、きのこ和え、あさりの豆乳スープ、フルーツ	茹ブロッコリー	フルーツ せんべい	もちもちチーズパン
15	火	ご飯、おでん、酢の物、みそ汁、フルーツ	わかめ	フルーツ クラッカー	豆大福
16	水	＜さんまパーティー＞ゆかりおにぎり、焼きさんま、ナムル、豚汁、ゼリー	豆腐	フルーツ ポーロ	梨ケーキ
17	木	大豆入りわかめご飯、煮魚、ごぼうサラダ、かき玉汁、フルーツ	レーズン	フルーツ がが昆布	蒸しパン
18	金	＜誕生会＞		フルーツ ビスケット	ケーキ
19	土	親子丼、みそ汁、フルーツ	チーズキッス	フルーツ ポーロ	
21	月	ご飯、魚のパン粉焼き、かぼちゃサラダ、みそ汁、フルーツ	茹ブロッコリー	フルーツ ウエハース	スキムポーロ
22	火	大根葉としらすのご飯、とんかつ、白和え、すまし汁、フルーツ	わかめ	フルーツ ビスケット	おしるこ
23	水	勤労感謝の日			
24	木	ご飯、ふりかけ、鮭のレモン蒸し、ポテトサラダ、みそ汁、フルーツ	うずら卵	フルーツ せんべい	チーズサブレ
25	金	パンパン、鶏の香味焼き、おかか和え、かぼちゃとコーンのスープ、ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ ふかし芋	ひじきおにぎり
26	土	ミートスパゲティ、さつま芋サラダ、フルーツ	レーズン	フルーツ ウエハース	
28	月	黒豆ご飯、揚げさんまのゆず甘酢漬、納豆和え、すまし汁、ゼリー	チーズキッス	フルーツ ビスケット	マカロングラタン
29	火	ご飯、豚挽きマヨネーズ焼き、水菜の煮浸し、かす汁、フルーツ	きな粉	フルーツ がが昆布	アメリカドッグ
30	水	ハヤシライス、コールスロー、チーズキッス、フルーツ	レーズン	フルーツ せんべい	パンチトースト

★野菜がたくさんとれて温まる、

## けんちん汁

里芋・大根・人参・ごぼう・長ネギ・豆腐・こんにゃく・鶏肉(豚肉でも)など旬の好みの具材で。

鍋にだし汁と根菜類、芋類を入れて煮込みます。

味噌・しょうゆ好みの味つけて、青みにほうれん草や小松菜を！

うどんを入れると、けんちんうどんにもなります！



玉ねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう にら