りぃべ保育園　11月献立表

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。 ・ハクサイ…淡泊でほかの食材との調和がよく、鍋にはなくてはならない野菜です。 ・ホウレンソウ…鉄分が豊富です。 ・ダイコン…冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整えます。 				1	2
給食					炊き込みごはん 白身魚の黄金焼き きゅうりの酢の物 お味噌汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 トマトのサラダ バナナ
午前おやつ					じゃこトースト	おやつ
午後おやつ					おやつ	おやつ
	4	5	6	7	8	9
給食	振替休日	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め おくら納豆 青のり汁	塩おにぎり ジャージャー麺 野菜スープ オレンジ	ごはん 魚とじゃが芋の磯風味 カニカマサラダ お味噌汁	ごはん バーベキューチキン ほうれん草のソテー ポトフ	ごはん 青椒肉絲 ブロッコリーとツナの和え物 中華風卵スープ
午前おやつ		きな粉蒸しパン	おやつ	コーンフレーク	おやつ	おやつ
午後おやつ		おやつ	お芋のクッキー	おやつ	ゴマ団子	おやつ
	11	12	13	14	15	16
給食	ふりかけごはん チューリップ唐揚げ/ポテト グリーンサラダ ミルクスープ/プリン	わかめごはん スコップコロッケ しらすとトマトのサラダ コンソメスープ/フルーツポンチ	ごはん 魚のもみじ焼き 磯香和え さつま汁	ごはん ねぎ塩炒め ゆで野菜 ワンタンスープ	ごはん 魚のみぞれ煮 白和え バナナ	ごはん 焼肉風チキン アスパラソテー お味噌汁
午前おやつ	おやつ	おやつ	ヨーグルト	おやつ	マカロニきな粉	おやつ
午後おやつ	クリームドーナツ	バナナパフェ	おやつ	どんぐりクッキー	おやつ	おやつ
	18	19	20	21	22	23
給食	ごはん 回鍋肉 ゴマ酢和え すまし汁	ごはん 魚の若草焼き 和風サラダ 味噌けんちん汁	チキンカツカレー ちくわの磯和え キウイフルーツ	ごはん 鶏肉のピザ風焼き ほうれん草とベーコンのソテー かぼちゃスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ お味噌汁	
午前おやつ	人参蒸しパン	おやつ	ジャムクラッカーサンド	おやつ	バナナ	
午後おやつ	おやつ	スイートブール	おやつ	お野菜プリッツ	おやつ	
	25	26	27	28	29	30
給食	ごはん 鮭のカレーチーズ焼き さつま芋サラダ コーンスープ	ごはん 鶏肉の治部煮 人参しりしり りんご	ごはん 牛肉の甘辛炒め きゅうりとツナのサラダ 具沢山味噌汁	食パン 和風パスタスープ ひじきのサラダ オレンジ	ごはん 鶏肉のごまソースがけ 小松菜の煮浸し かきたま汁	ごはん ぶりの塩麹焼き そぼろ納豆 お味噌汁
午前おやつ	おやつ	きな粉トースト	おやつ	フルーチェ	おやつ	おやつ
午後おやつ	スコーン	おやつ	マシュマロおこし	おやつ	大学芋風パウンドケーキ	おやつ