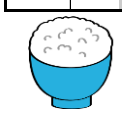
令和5年度　明見保育園

☎53－1918／52－1000

11月 予定献立表

アレルギー表示
たまご(○)乳(△)たまご＋乳(○△)
✨新メニュー✨は【✨】付いてます

日	曜	主　食	主　菜	副　菜	副　菜	汁　物	果　物	未満児 １０時おやつ	全園児 １５時おやつ
1	水	ドライカレー △		ナムル	ミニトマト	わかめスープ	バナナ	クッキー	さつま芋の からめ和え
2	木	焼きそば		鶏肝煮		野菜スープ	りんご	せんべい	アンスティック △
3	金	文　化　の　日							
4	土	米	すき焼き風煮	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
5	日								
6	月	親子丼○		キャベツとちくわ のサラダ	ミニトマト		オレンジ	ウエハース	麩のラスク△
7	火	米	煮込みハンバーグ	ブロッコリー おかか和え		みそ汁		バナナ	きなこ団子
8	水	米	麻婆豆腐	きゅうりの 中華和え	ミニトマト	けんちん汁	バナナ	クッキー	ヨーグルト ゼリー△
9	木	米	焼魚	ひじき煮		みそ汁	りんご	せんべい	フライドポテト
10	金	食パン	タンドリーチキン △	ブロッコリー サラダ		押し麦スープ		チーズ△	ぜんざい
11	土	米	豚肉と納豆の旨煮	酢の物		みそ汁		ビスケット	おかし
12	日								
13	月	米	牛肉とごぼうの 炒め煮　○	スパサラ　○	ミニトマト	コーンスープ ○		ウエハース	もちもち チーズパン△
14	火	玄米	鮭のみそ焼き	きんぴら		すまし汁		バナナ	たこ焼き
15	水	わかめご飯	チューリップ	人参サラダ		✨つみれ汁 ✨	オレンジ	クッキー	クレープ△
16	木	とりツナ丼		きゅうりの 甘酢漬け	ミニトマト	みそ汁	りんご	せんべい	みたらし団子
17	金	米	豚肉と大根の旨煮	酢の物		みそ汁	バナナ	チーズ△	芋けんぴ
18	土	米	みそ焼肉	納豆		みそ汁		ビスケット	おかし
19	日								
20	月	三食丼　○		酢の物		みそ汁	りんご	ウエハース	ごま団子
21	火	米	筑前煮	れんこんサラダ	ミニトマト	ビーフン汁	バナナ	チーズ△	スイートポテト △
22	水	ベビーパン　○	チキンナゲット	マカロニサラダ ○	ブロッコリー	たまごスープ ○	オレンジ	クッキー	クッキー△
23	木	勤　労　感　謝　の　日							
24	金	カレーライス △		ウインナー	酢の物		チーズ△	バナナ	おかし
25	土	♪生　活　発　表　会♪							
26	日								
27	月	牛丼		インゲンの ゴマ酢和え			オレンジ	ウエハース	プリン△
28	火	米	煮魚	中華風春雨	ミニトマト	みそ汁	バナナ	バナナ	パンせんべい△
29	水	にゅう麺		じゃが芋 チーズ焼き△			りんご	クッキー	おにぎり
30	木	麦	ささみの南蛮漬け	ポテトサラダ	ミニトマト	みそ汁		せんべい	アップルパイ△



11月24日は「和食の日」
いいにほんしょく

日本には昔から受け継がれてきた「和食」という種類の食べ物があり、和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性油脂の少ない食事を実現できます。
保育園の汁物も給食先生がかつおぶし、昆布、いりこで「だし」をとりおいしい汁物になっています。

おやつ		
未満児 （0・1・2歳児）	１０時	１５時
	献立表に記載（牛乳）	献立表に記載（牛乳）
以上児 （3・4・5歳児）	１０時	１５時
		献立表に記載（スキムミルク）