

# こんだてひょう

2019年度 11月

ひ に ち	よ う び	しゅしよく	おかず	さんしよくぶるい			10じおやつ	3じおやつ
				ちやくにくなる	ねつやちからになる	ちようしちとどのえる		
1	金	ふりかけごはん	とりにくのこうみやき ほうれんそうのごま Mayo あえ おすいもの オレンジ	みそ とりにく ちく わ	こめ ごまあぶら こ まヨネーズ ふ	にんにく しょうが にんにん ほうれんそ う しめじ こねぎ	クリームサンドビスケット	じゃがバター ぎゅうにゅう
2	土	ごはん	チンジャオロースー わかめとしらすのすのもの ちゅうかコンスープ	ぶたにく しらす た まご	こめ ごまあぶら さ とう かたくりこ	ただのこ ビーマン きゅうり わかめ ク リームコーン コーン	ふがし	あまからせんべい ぎゅうにゅう
5	火	しよくパン (ジャム)	チキンのトマトに バターコーン マカロニスープ ぎゅうにゅう	とりにく こなチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	しよくパン ジャム オリーブオイル さと う サラダあぶら	にんにく トマト ト マトピューレー たま ねぎ ビーマン	ビスケット	しおせんべい
6	水	ごはん (とりぞぼろ)	いわしのたつたあげ はくさいのゆかりあえ みそしる かき	とりにく いわし あ ぶらあげ みそ	こめ さとう かたく りこ サラダあぶら	きゅうり はくさい キャベツ かき	のりせんべい	クッキー ぎゅうにゅう
7	木	かたやきそば	きゅうりのちゅうかあえ さつまいものあまに フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく えび いか うすらたまご ヨーグ ルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん かたく りこ ごまあぶら こ ま さとう	にんじん たまねぎ ほししいだけ しょう が もやし はくさい	ゴフレット	おにぎり
8	金	うめしらすごはん	ぶたにくのしょうがやき わふうポテトサラダ とろろこんぶじる グレープフルーツ	しらす ぶたにく ハ ム ツナ とうふ	こめ ごま サラダあ ぶら じゃがいも さ とう マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんにん きゅうり コーン こんぶ	ビスケット	シュガーパン ぎゅうにゅう
9	土	ごはん	ローストチキン まっくろくろすけサラダ カレースープ	とりにく ハム ウイ ンナー	こめ さとう ごまあ ぶら	にんじん きゅうり だいこん ひじき コーン たまねぎ	わかめせんべい	パイ ぎゅうにゅう
11	月	ごはん	にくじゃが あおなとしらすのいためもの とうふとみずなのわふうスープ	ぶたにく しらす あ ぶらあげ とうふ	こめ じゃがいも し らたき さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつ な みずな	まめせんべい (1才児…ごませんべい)	りんご ぎゅうにゅう
12	火	わかめごはん	ぶたにくのさっぱりに みそドレサラダ チンゲンサイのたまごスープ	ぶたにく ハム みそ たまご	こめ さとう こま ごまあぶら	わかめ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ	チーズサンドクラッカー	しらたまあずき (乳児…じゃがいももち) ぎゅうにゅう
13	水	バターロール	チキンカツ ミモザサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	とりにく かにかま ハム たまご ぎゅう にゅう	バターロール サラダ あぶら オリーブオイ ル さとう	にんにく たまねぎ トマト きゅうり プ ロコリー にんじん	サブレ	しおせんべい (1才児…やさいせんべい)
14	木	ごはん (やきのり)	しろみざかなのみそだれやき きりほしだいこんのふくめに けんちんじる みかん	みそ しろみざかな あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま さといち ごまあぶら	やきのり にんじん きりほしだいこん こ まつな だいこん	あまからせんべい	ちぢみ ぎゅうにゅう
15	金	にこみふううどん	あじつきござかな わかめのおかかあえ もものかんづめ ぎゅうにゅう	とりにく たまご か つおぶし ぎゅうにゅう	うどん みりん さと う	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ わかめ もも	えびせんべい	いなりすし
16	土	ごはん	とうふのちゅうかあんかけ パンパンジー パインアップル	ぶたにく とうふ と りにく	こめ ごまあぶら さ とう かたくりこ こ ま	にんにく にんじん ほししいだけ もやし チンゲンサイ	ビスケット	しおせんべい (1才児…いわしせんべい) ぎゅうにゅう
18	月	ひじきごはん	あつやきたまご こまつなのごまあえ みそしる りんご	あぶらあげ たまご みそ	こめ ごまあぶら さ とう ごま	にんじん ひじき も やし こまつな なめ こ こねぎ りんご	クリームサンドビスケット	コーンフレーク ぎゅうにゅう
19	火	メープルパン	しろみざかなのなんばんづけ やきチーズポテト ミネストローネ ぎゅうにゅう	かじき こなチーズ ベーコン だいず ぎゅうにゅう	かたくりこ サラダあ ぶら さとう じゃが いも オリーブオイル	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく トマト セロリー	ビスケット	おにぎり
20	水	ごはん	しおダッカルビ わかめサラダ ちゅうかスープ	とりにく ハム ぶた にく	こめ ごまあぶら こ ま さとう はるさめ	にんにく にんじん ながねぎ ならん キャベツ わかめ	しおせんべい	ホットケーキ ぎゅうにゅう
21	木	ほっかいどうスープ スパゲティ	かたぬきチーズ グリーンサラダ かき	ベーコン ぎゅうにゅう みそ こなチーズ さけ ハム	スパゲティ サラダあ ぶら じゃがいも さ とう	にんにく たまねぎ コーン しめじ きゅう り アスパラガス	ビスケット	あまからせんべい (1才児…しおせんべい) ぎゅうにゅう
22	金	たにんどん	いわしスティック きんぴらごぼう キウイフルーツ	ぶたにく たまご い わし	こめ さとう かたく りこ ごまあぶら こ ま	にんじん たまねぎ ながねぎ やきのり ごぼう	きなこせんべい	クリームパン ぎゅうにゅう
25	月	ごはん	とりにくとかぶのにももの かぼちゃサラダ いもじる オレンジ	とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	こめ さとう マヨ ネーズ さといち	にんじん かぶ きゅう り かぼちゃ はく さい オレンジ	しおせんべい (1才児…わかめせんべい)	にくまん ぎゅうにゅう
26	火	きのこカレーライス	だいこんのまめツナサラダ パナナ とうにゅう	とりにく ツナ とう にゅう	こめ じゃがいも さ とう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ しいだけ だいこん	あまからせんべい (1才児…やさいせんべい)	ミルクプリン
27	水	バターロール	ポークピカタ ジャーマンポテト キャベツとハムのスープ	ぶたにく たまご ベーコン ハム	バターロール こむぎ こ サラダあぶら じゃがいも	パセリ にんにく た まねぎ キャベツ ジュース	クリームサンドクラッカー	えびせんべい
28	木	さつまいもごはん	さわらのバターやき ちくぜんに おすいもの	さわら とりにく ち くわ さつまあげ とう ふ	こめ さつまいも こ ま こむぎこ パタ こんにゃく さとう	パセリ にんじん だ いこん ごぼう れん こん ほししいだけ	しおせんべい	むしパン ぎゅうにゅう
29	金	シーフードやきそば	のりナムル ゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう	サラダあぶら ちゅう かめん こま さとう ごまあぶら ゼリー	にんじん たまねぎ もやし キャベツ あ おのり しょうが	クラッカー	ざらめせんべい

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります

☆水筒を毎日忘れずに持参下さい

☆10時おやつは1・2才児のみ提供します

☆延長保育用おやつは別途あります

七五三のお祝い

父母と教師の会より

14日(木)に千歳飴を

配布します。

誕生会 27日(水)

おたんじょうび

おめでとう

