

# こんだてひょう

2022年度 11月

ひ に ち	よ う び	しゅ しょく	おかず	さんしょくぶんるい			10じおやつ	3じおやつ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	ちょうしをとのえる		
1	火	にくうどん	さわらのてりやき ほうれんそうのなっとうあえ かき きゅうにゅう	ふたにく あぶらあげ さわら しらす なっ とう	うどん さとう ごま あぶら	にんじん ながねぎ えのきたけ ほうれん そう	わかめせんべい ぎゅうにゅう	ツナとこまつなのおにぎり むぎぢゃ
2	水	ごはん	すどり やきチーズポテト ちゅうかコンスープ むぎぢゃ	とりにく こなチーズ たまご	こめ さとう かたく りこ じゃがいも こ まあぶら	にんじん たまねぎ ほししいだけ ビーマ ン コーン	クリームサンドクラッカー ぎゅうにゅう	にくまん ぎゅうにゅう
4	金	バターロール	ポークステーキ カレーふうみのポテトサラダ エービーシースープ きゅうにゅう	ふたにく ハム ベー コン きゅうにゅう	バターロール サラダ あぶら さとう じゃ がいも	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり コーン	ビスケット ぎゅうにゅう	ホットケーキ むぎぢゃ
5	土	ごはん	とうふのちゅうかあんかけ いわしスティック だいこんナムル キウイフルーツ むぎぢゃ	ふたにく いわし と うふ	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 だいこん	あまからせんべい (1才児…わかめせんべい) ぎゅうにゅう	クッキー ぎゅうにゅう
7	月	ナポリタン	まっくろくろすけサラダ レタススープ バナナ きゅうにゅう	ウイナー こなチー ズ ハム ベーコン	サラダあぶら スパゲ ティ さとう ごまあ ぶら	にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり ひじき	ビスケット ぎゅうにゅう	しらすおにぎり むぎぢゃ
8	火	きのこそうすい	しろみざかなのにつけ こまつなごまあえ りんご むぎぢゃ	とりにく たまご か じき	こめ さとう ごま	にんじん しめじ し いたけ まいだけ み つば	きなこせんべい ぎゅうにゅう	やさいちぢみ ぎゅうにゅう
9	水	ピピンパ	かたぬきチーズ ぼんさんすい わかめのちゅうかスープ みかん むぎぢゃ	ふたにく ハム たま ご	こめ ごまあぶら さ とう ごま はるさめ	にんにく にんじん しいだけ ほうれんそ う	しおせんべい ぎゅうにゅう	こめこのいちごむしパン ぎゅうにゅう
10	木	ミルクパン	とりにくのバーベキューソースやき ブロッコリーのマリネ ごまみそとうにゅうスープ むぎぢゃ	とりにく みそ とう にゅう	ミルクパン サラダあ ぶら さとう オリー ブオイル	にんにく しょうが たまねぎ ブロッコ リー	パイ ぎゅうにゅう	カレーおふろスク ぎゅうにゅう
11	金	ごはん	ホイコーロー わかめとさきみのサラダ かきたまじる むぎぢゃ	ふたにく とりにく たまご	こめ ごまあぶら さ とう かたくりこ	にんにく にんじん ながねぎ ビーマン わかめ	あまからせんべい (1才児…ボンせん) ぎゅうにゅう	キウイフルーツ クラッカー ぎゅうにゅう
12	土	ゆかりごはん	とりにくとかぶのもの ほうれんそうのおひたし おすいもの むぎぢゃ	とりにく あつあげ かつおぶし はんぺん	こめ さとう みりん	にんじん かぶ ほう れんそう しいだけ こねぎ	クリームサンドビスケット ぎゅうにゅう	えびせんべい ぎゅうにゅう
14	月	シーフードやきそば	わかめとしらすのすのもの とうふとみずなのわふうスープ オレンジ きゅうにゅう	ふたにく えび しら す とうふ きゅう にゅう	サラダあぶら ちゅう かめん さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ あ おのり	クッキー ぎゅうにゅう	いなりまし むぎぢゃ
15	火	おやこどん	あじつきごさかな キャベツのおかかあえ りんご きゅうにゅう	とりにく たまご か つおぶし きゅうにゅ う	こめ さとう かたく りこ	にんじん たまねぎ えのきたけ やきのり んご	だいがくいち むぎぢゃ	マカロニきなこ むぎぢゃ
16	水	しょくパン (ジャム)	ポークピカタ さっぱりみかんサラダ きのこベーコンのスープ きゅうにゅう	ふたにく たまご ハ ム ベーコン きゅう にゅう	しょくパン ジャム ごむぎこ さとう	パセリ きゅうり キャベツ みかん た まねぎ	あまからせんべい (1才児…こませんべい) ぎゅうにゅう	バリバリピザ むぎぢゃ
17	木	うめなめし	さけのみそマヨネーズやき ちくせんに かぶとひきにくのスープ パイナップルのかんづめ むぎぢゃ	みそ さけ とりにく ちくわ さつまあげ	こめ マヨネーズ こ んにやく さとう か たくりこ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう れ んこん	のりせんべい ぎゅうにゅう	スイートパンプキン ぎゅうにゅう
18	金	ごはん (とりそば)	スタミナやきにく きゅうりのつけもの はくさいスープ むぎぢゃ	とりにく ふたにく ベーコン	こめ さとう サラダ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら	サブシ ぎゅうにゅう	ホットドッグ ぎゅうにゅう
19	土	あんかけそうめん	チキンのバターしょうゆやき はりはりづけ みかん きゅうにゅう	ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	そうめん かたくりこ ごまあぶら ごむぎこ バター	にんじん しいだけ ながねぎ はくさい しょうが	しおせんべい (1才児…えびせんべい) ぎゅうにゅう	ぶがし むぎぢゃ
21	月	ひじきごはん	ふたにくとかぼちゃのむしやき ブロッコリーあえ みそじる むぎぢゃ	あぶらあげ ふたにく みそ	こめ ごまあぶら さ とう ごま りん	にんじん ひじき ち やし かぼちゃ なが ねぎ こねぎ	クリームサンドビスケット ぎゅうにゅう	ハムチーズハンケーキ ぎゅうにゅう
22	火	バターロール	きのこクリームシチュー ほうれんそうとベーコンのソテー バナナ むぎぢゃ	とりにく きゅうにゅ う ベーコン	バターロール じゃが いも サラダあぶら バター	にんじん たまねぎ しめじ パセリ コー ン	あまからせんべい (1才児…いわしせんべい) ぎゅうにゅう	かぼちゃの サターアンダギー ぎゅうにゅう
24	木	カレーライス	コールスローサラダ ふくじんづけ キウイフルーツ きゅうにゅう	ふたにく ハム きゅ うにゅう	こめ じゃがいも さ とう マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	しおせんべい ぎゅうにゅう	ストロベリーミルクプリン むぎぢゃ
25	金	にこみふううどん	さばのみそに ほうれんそうのごまあえ オレンジ きゅうにゅう	とりにく たまご ぎゅうにゅう	うどん ごま さとう	にんじん ながねぎ こまつな もやし オ レンジ	ビスケット ぎゅうにゅう	わかめおにぎり むぎぢゃ
26	土	しらすごはん	とりにくのなんばんづけ さつまいものあまに とろろこんぶじる むぎぢゃ	しらす とりにく と うふ	こめ ごま かたくり こ さとう サラダあ ぶら	にんじん たまねぎ ビーマン こんぶ	チーズサンドクラッカー ぎゅうにゅう	コーンフレーク ぎゅうにゅう
28	月	ぶりかけごはん	はるまき パンパンジー ワンタンふうスープ もものかんづめ むぎぢゃ	かつおぶし とりにく ふたにく	こめ サラダあぶら ごま さとう ごまあ ぶら	にんじん きゅうり もやし キャベツ な がねぎ	ビスケット ぎゅうにゅう	バナナ ぎゅうにゅう
29	火	なっとうごはん	しろみざかなのみぞれあんかけ ごもくきんぴら やさいたっぷりみそじる むぎぢゃ	なっとう かじき さ つまあげ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ さ とう ごまあぶら こ んにやく	だいこん にんじん ごぼう れんこん た まねぎ	しおせんべい ぎゅうにゅう	ごまパンラスク ぎゅうにゅう
30	水	ほっかいどうスープ スパゲティ	ウイナーのケチャップいため もやしのごまサラダ ゼリー ジュース	ベーコン きゅうにゅ う みそ こなチー ズ さけ	スパゲティ サラダあ ぶら じゃがいも こ ま	にんにく たまねぎ コーン しめじ ビー マン	ビスケット ぎゅうにゅう	おかおにぎり むぎぢゃ

※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

☆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



今月の平均栄養摂取量 (給食)	
エネルギー	507 kcal
たんぱく質	16.3 g

ルンビニー保育園

**七五三のお祝い**  
15日(火)

父母と教師の会より  
千歳飴を配布します。

**おいものレストラン**

15日(火)

年長ぐみさんが掘ったおいもを  
みんなでいただきます。

★メニュー★  
大学芋・麦茶

**誕生会**

30日(水)

おたんじょうび  
おめでとう