

11月予定献立表 (12ヶ月)

令和6年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (金)	麦茶	チャーハン、 チンゲン菜と肉団子のスープ 中華サラダ、麦茶	オムレット 麦茶
2 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
5 (火)	麦茶	御飯、野菜のトマト煮、コールスローサラダ キウイフルーツ 、麦茶	ココア蒸しパン 麦茶
6 (水)	ねりきなこ 麦茶	煮込みうどん、ゆで卵、切干大根のごま和え、麦茶	鮭おにぎり 麦茶
7 (木)	ヨーグルト 麦茶	家庭弁当、豆腐のみそ汁、バナナ、麦茶	ちんすこう 牛乳
8 (金)	麦茶	御飯、 里芋おやき 、五目きんぴら マカロニサラダ、麦茶	フルーツポンチ 麦茶
9 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
11 (月)	麦茶	御飯、野菜お焼き、すまし汁 キャベツときゅうりの和え物 、麦茶	[誕生日会] スポンジケーキ 麦茶
12 (火)	スティックきゅうり 麦茶	御飯、中華風かけ納豆、にんじんしりしり ひじきサラダ、麦茶	アップルポテト 牛乳
13 (水)	チーズ 麦茶	手作りパン、 鮭とキャベツのクリーム煮 キウイフルーツ 、麦茶	おかかおにぎり 麦茶
14 (木)	人参の甘煮 麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、がんもの含め煮 わかめサラダ、麦茶	ホットケーキ 麦茶
15 (金)	牛乳	御飯、肉団子のケチャップあん、さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え、麦茶	バタークッキー 麦茶
16 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
18 (月)	麦茶	御飯、ツナ水餃子、たまごスープ 三色ナムル、麦茶	アップルロールパン 麦茶
19 (火)	麦茶	御飯、 豚肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのごま和え、トマトサラダ、麦茶	レーズンスコーン 牛乳
20 (水)	ヨーグルト 麦茶	御飯、煮魚、五目ビーフン、ポテトサラダ、麦茶	お好み焼き 麦茶
21 (木)	ねりきなこ 麦茶	あんかけうどん、 里芋の煮物 、 りんご 、麦茶	わかめ御飯 麦茶
22 (金)	ふかし芋 麦茶	御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 ごまサラダ、麦茶	フルーツポンチ 麦茶
25 (月)	麦茶	ピラフ、オムレット、ひじきの煮物 豆腐サラダ、麦茶	ホットケーキ 麦茶
26 (火)	麦茶	そばろ丼、大根とえのきのみそ汁 キャベツのしらす和え 、 りんご 、麦茶	ナポリタン 麦茶
27 (水)	チーズ 麦茶	御飯、魚のみそ焼き、高野豆腐と昆布の煮物 ほうれん草の海苔和え、麦茶	パウンドケーキ 牛乳
28 (木)	牛乳	手作りパン、チキングラタン、ブロッコリーソテー コーンサラダ、麦茶	五平もち 麦茶
29 (金)	バナナ 麦茶	[世界の料理] ビビンバ丼、チャプチェ、わかめスープ 白菜の浅漬、麦茶	芋ようかん 麦茶
30 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ

目標 スプーンを使って自分で食べてみましょう

今月の旬の食材
チンゲン菜・里芋・キャベツ
りんご・キウイフルーツ

[世界の料理]
今月は「韓国」です

