

# 11月給食献立表

ちどり第2保育所  
令和5年10月31日発行

月	火	水	木	金	土
		1日 祖父母参観	2日	3日	4日
		麦ごはん 鶏肉のトマト煮 きゅうりの酢の物 きのこのすまし汁 果物	納豆ごはん 魚の塩焼き 切干大根の ツナカレー煮 玉ねぎの味噌汁 果物		マーボー丼 ワンタンスープ
		菓子 牛乳	○ハムチーズ蒸しパン 牛乳		パン 牛乳
6日	7日 誕生会	8日	9日	10日	11日
たらこスパゲティ ひじきのごま酢和え かぼちゃの含め煮	赤飯 イタリアン チキンソテー ◇ココロサラダ はんぺんのすまし汁 果物 	ごはん 豆腐ナゲット 白菜の海苔和え 大根の味噌汁	ごはん 魚の野菜あんかけ ◇揚げごぼう あさりのスープ 果物	麦ごはん おでん 魚煮込み キャベツのお浸し 玉ねぎのすまし汁 果物	ドライカレー コンソメスープ
○牛しぐれおにぎり	○★ビスケットケーキ 牛乳	菓子 牛乳	○牛乳もち	○揚げパン 牛乳	パン 牛乳
13日	14日	15日	16日	17日	18日
けんちんうどん 大豆の磯煮 じゃが芋の真砂和え	ロールパン チキングラタン 大根の チョップドサラダ ミネストローネ 果物	焼肉丼 ブロッコリーの 酢味噌和え 豆腐のすまし汁 果物	ごはん 豆腐の中華煮 春雨の酢の物 中華スープ 果物	麦ごはん 魚のおろし煮 ひじき豆腐 のっぺい汁	エビピラフ オニオンスープ 
○◇ハリハリおにぎり	ヨーグルト とろべー	菓子 牛乳 ◇野菜スティック	○米粉クレープ 牛乳	○マカロニ安倍川 牛乳	パン 牛乳
20日	21日	22日	23日	24日	25日
★海鮮ちゃんぽん お芋のごまサラダ ブロッコリーの おかか和え 	ごはん 魚のフライ いんげんしりしり ちよるけん汁 果物	カレーライス ◇大豆といりこの アーモンド和え ヨーグルト和え	勤労感謝の日 	麦ごはん 大根と豚肉の含め煮 いんげんのごま和え 豆乳スープ 果物	中華丼 麩のすまし汁 
○カルシウムおにぎり	菓子 牛乳	○ごまドーナツ 牛乳		○チーズパイ 牛乳	パン 牛乳
27日 予行練習	28日	29日	30日	<b>体をあたたためて風邪予防</b>	
	ごはん 筑前煮 チンゲン菜の和え物 豆腐の味噌汁	食パン 豆腐とエビの ケチャップ煮 ポテトサラダ コンソメスープ 果物	ごはん タンドリーチキン ◇かみかみサラダ 麩のすまし汁 果物	風邪のウイルスを防ぐには、免疫効果を高めること、身体をあたためる事が大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪予防になります。 ○身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ、シチュー、グラタンなど ○身体をあたためる食品…ネギ、ニラ、たまねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこんなど	
○フライドポテト 牛乳	菓子 牛乳	○お麩ラスク 牛乳	○ミニアメリカンドック 牛乳		

未満児は午前中のおやつ（牛乳）があります。  
○手作りおやつ ◇かみかみメニュー ★新メニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。