



11月の予定こんだて

出合保育園



月	火	水	木	金	土
					1
					*中華丼 *コーンのスープ ・みかん
	☆給食室よりお知らせ☆ ・今月のお弁当日は21日(金)です。 ・材料調達などの都合により献立が変更する場合があります。 ご了承ください。				≪豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ≫ ≪コーン、玉ねぎ、エリンギ、長ねぎ≫
					・牛乳 ・お菓子
3	4	5	6	7	8
祝日	・ごはん *さばの和風ムニエル *野菜のパスタ *切干大根のサラダ *みそ汁 ・オレンジ	・ごはん *鶏のしょうが焼き ・キャベツ *ひじきとツナのサラダ *みそ汁 ・柿	*厚揚げと豚肉のルーローハン風 *ビーフナムル *わか玉スープ ・りんご	・おかかごはん *鮭のピザ焼き *ブロッコリー *青菜のサラダ *コンソメスープ	*牛丼 *さっぱりサラダ *みそ汁
11月3日 文化の日	≪さば≫ ≪スパゲティ、ブロッコリー、人参、コーン≫ ≪切干大根、人参、きゅうり、もやし、ハム≫ ≪かぼちゃ、えのき、長ねぎ≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ≫ ≪ひじき、ツナ、卵、人参、玉ねぎ、小松菜≫ ≪木綿豆腐、油揚げ、青ねぎ≫	≪絹揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、しめじ、チンゲンサイ≫ ≪ビーフン、人参、きゅうり、玉ねぎ、ごま≫ ≪卵、わかめ、もやし≫	≪鮭、玉ねぎ、青ピーマン、コーン、チーズ≫ ≪ブロッコリー≫ ≪小松菜、ほうれん草、もやし、人参、ベーコン≫ ≪じゃがいも、エリンギ、人参≫	≪牛肉、玉ねぎ、ごぼう≫ ≪キャベツ、きゅうり、人参、もやし、のり≫ ≪さつまいも、しめじ≫
	・ジョア ☆フレンチトースト	・牛乳 ・いりこ ☆枝豆ゆかりおにぎり	・牛乳 ☆スイートポテト	・牛乳 ☆みかんマフィン	・牛乳 ・お菓子
10	11	12	13	14	15
		野菜モリモリ DAY		食文化 DAY inチリ	
・ごはん *カレイの煮つけ *おかか和え *かぼちゃのサラダ *みそ汁 ・みかん	*しょうゆラーメン *煮卵 ・フライドポテト *もやしのナムル ・柿	*プルコギ丼 *じゃこサラダ *中華スープ ・オレンジ	・ごはん *さわらのゆず味噌焼き *なめ茸和え *高野豆腐の卵とじ *すまし汁	*ポジョ・アルペハド *サーモンのセビーチェ ・バナナ 	*和風スパゲッティ *ポテトサラダ ・オレンジ
≪カレイ≫ ≪白菜、人参、かつお節≫ ≪かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり≫ ≪卵、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪中華麺、豚肩ロース、キャベツ、人参、コーン、きくらげ、長ねぎ≫ ≪卵≫ ≪もやし、きゅうり、人参、ごま≫	≪豚肩ロース、大豆もやし、人参、玉ねぎ、ほうれん草≫ ≪ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆≫ ≪木綿豆腐、しめじ、長ねぎ≫ 野菜 123g	≪さわら≫ ≪キャベツ、人参、なめ茸≫ ≪高野豆腐、卵、玉ねぎ、人参、干しいたけ、さやいんげん≫ ≪もずく、玉ねぎ、小松菜≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃがいも、トマト缶、グリーンピース≫ ≪鮭、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ミニトマト≫	≪スパゲッティ、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ≫ ≪じゃがいも、玉ねぎ、人参、きゅうり≫
・牛乳 ☆豆乳くすもち	・牛乳 ☆ツナと塩昆布のおにぎり	・牛乳 ☆メロンパン	・牛乳 ・お菓子 ・りんご	・牛乳 ☆アルファホール	・ジョア ・お菓子

月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22
		鉄分UP DAY	♪お楽しみメニュー♪	おやこニコニコ DAY (0、1 歳)	
・ごはん *鯛のカレーあんかけ *スタミナ納豆 *みそ汁	・ごはん *厚揚げマーボー *わかめとツナのサラダ *卵と春雨のスープ ・バナナ	・ごはん *さばの南蛮漬け *小松菜の和え物 *大根と里芋の そぼろ煮 *みそ汁 ・みかん	・ロールパン *さつまいもグラタン *卵サラダ *コンソメスープ ・オレンジ	お弁当日	*炒飯 *中華スープ ・バナナ
《鯛、玉ねぎ、人参、青 ピーマン》 《納豆、鶏ひき肉、玉ね ぎ、人参、白菜、小松菜 》 《大根、しめじ、青ねぎ 》	《絹揚げ、豚ひき肉、玉 ねぎ、人参、青ピーマ ン、干しいたけ、青ね ぎ》 《わかめ、ツナ、人参、 キャベツ、もやし》 《卵、春雨、玉ねぎ、長 ねぎ》	《さば、長ねぎ》 《小松菜、人参》 《鶏ひき肉、大根、里 芋、さやいんげん》 《木綿豆腐、玉ねぎ、青 ねぎ》 鉄分 26g	《鶏もも肉、さつまいも、 玉ねぎ、人参、しめじ、チ ーズ、パセリ》 《卵、ブロッコリー、人 参、玉ねぎ》 《キャベツ、エリンギ、コ ーン》		《鶏もも肉、玉ねぎ、人 参、青ねぎ》 《絹豆腐、人参、長ねぎ 》
・牛乳 ・お菓子 ・柿	・牛乳 ☆じゃがチーズ	・牛乳 ・いりこ ☆こぎつねおにぎり	・牛乳 ☆米粉きなこドーナツ		・牛乳 ・お菓子
24	25	26	27	28	29
振替休日	カミカミ DAY			野菜モリモリ DAY	
祝日	・ごはん *鮭の塩焼き *かぼちゃのごま和え *根菜きんぴら *みそ汁	・ごはん *ぶりの照り焼き *おひたし *春雨サラダ *かき玉汁 ・柿	*カレーライス ・ゆで卵 *オーロラサラダ ・みかん	*親子丼 *塩昆布のサラダ *みそ汁 ・バナナ	*チキンライス *コールスローサラダ *コンソメスープ
	《鮭》 《かぼちゃ、枝豆、ごま 》 《牛肉、ごぼう、れんこ ん、人参、さやいんげ ん、ごま》 《木綿豆腐、人参、わか め》	《ぶり》 《ほうれん草、もやし》 《春雨、人参、玉ねぎ、 もやし、きゅうり、わか め、ごま》 《卵、玉ねぎ、青ねぎ》	《牛肉、じゃがいも、玉 ねぎ、人参、トマト缶、グ リンピース》 《キャベツ、人参、きゅう り、ブロッコリー、コーン 》	《鶏もも肉、卵、玉ね ぎ、人参、青ねぎ》 《白菜、もやし、人参、 小松菜、塩昆布》 《さつまいも、しめじ、 長ねぎ》 野菜 130g	《鶏もも肉、玉ねぎ、人 参、コーン》 《キャベツ、きゅうり、人 参》 《じゃがいも、玉ねぎ、 ブロッコリー》
	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ☆卵とおかかのおにぎり	・牛乳 ☆りんごマフィン	・牛乳 ☆小倉クリームサンド	・牛乳 ・お菓子

献立について

6日（水）	厚揚げと豚肉の ルーローハン風	台湾の人気料理「ルーローハン」を厚揚げでアレンジした料理です。 通常のルーローハンとは、豚バラ肉を甘辛く煮込んでご飯にかけますが、厚揚げを使うことで大豆のたんぱく質が取り、煮汁を厚揚げが吸うことでジューシーな食感になります！
14日（金） 食文化 DAY in チリ	ポジョ・アルペバド	ポジョー鶏肉 アルペバド→グリーンピース 直訳すると「グリーンピース入りチキン煮込み」です。 鶏肉をトマトベースのソースで煮込み、グリーンピースや人参、じゃがいもなどの野菜を加えた料理です。 白ご飯やパンと一緒に食べるのが一般的です。
	サーモンのセビーチェ	南米発祥の魚介料理で、新鮮な魚やエビなどを柑橘果汁でマリネして作るのが特徴です。 チリは、鮭の産地であるためサーモンをよく使います。 本来は生のサーモンを使用しますが、保育園では加熱したサーモンを使用します。
	アルファホール	スペインや南米で広く親しまれている伝統的なお菓子（クッキーサンド）です。 2枚のクッキーの間にミルククリームを挟んだものです。 ミルククリームは、栄養価の高いスキムミルクをたっぷり使っています。
20日（木）	お楽しみメニュー	昨年、人気のあったメニュー「さつまいものグラタン」「米粉きなこドーナツ」を今年も提供致します。 グラタンのホワイトソースは米粉・牛乳・バターを使い手作りしています。お楽しみに♪