様式F106

はいしゃさんの保育園(一般)

2022年11月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 ソイジュース、ビスケット	2 牛乳、ビスケット	3	4 牛乳、ビスケット	5 牛乳、ビスケット
昼食		御飯、たらの煮つけ、ほうれん草の白和え（にんじん・ごま）、ベイクド里芋（青のり）、みそ汁（はくさい・たまねぎ）	ハリハリわかめ御飯、ポークビーンズ、小松菜のツナあえ(キャベツ）、りんご		御飯、さけの塩焼き、蒸し野菜のサラダ、みそ汁（もやし・油揚げ）	あんかけうどん（ささみ）、バナナ
午後		牛乳、野菜もち（にんじん）	牛乳、きな粉クリームサンド		牛乳、おやつ・チャーハン（ツナ・ひじき）	牛乳、おにぎり（さけ・ごま）
午前	7 牛乳、ビスケット	8 ソイジュース、ビスケット	9 牛乳、ビスケット	10 ソイジュース、ビスケット	11 牛乳、ビスケット	12 牛乳、ビスケット
昼食	御飯、ビビンバ、かぶの梅あえ（きゅうり）、豆腐すまし汁（わかめ）	御飯、タンドリーチキン、キャベツとほうれん草の塩ごま和え、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）、りんご	御飯、焼きさわらのもやしあんかけ、ブロッコリーのごまあえ、みそ汁（ほうれんそう・あげ）	御飯、豆腐のえび風味焼き、白菜のりあえ（しらす）、豚汁	御飯、たらとさつま芋のケチャップ煮、きゅうりのおかか和え、豆乳汁（キャベツ）	豚丼、バナナ
午後	牛乳、大学芋（ごま）	牛乳、菜飯おにぎり（しらす）	牛乳、ミニパン	牛乳、バナナスティックパン	牛乳、おやつ小魚（ごま）、五平もち	牛乳、おにぎり（塩こんぶ）
午前	14 牛乳、ビスケット	15 ソイジュース、ビスケット	16 牛乳、ビスケット	17 ソイジュース、ビスケット	18 牛乳、ビスケット	19 牛乳、ビスケット
昼食	さけとひじきの混ぜごはん、かぼちゃのそぼろあんかけ、五目汁（さといも・だいこん）	御飯、さわらの野菜レモン蒸し、れんこんのきんぴら・豚肉、豆腐みそ汁（こまつな・あげ）	御飯、厚揚げの中華煮、ベイクドじゃが（あおのり）、わかめスープ（もやし）	ハリハリゆかり御飯、ミートボールのカレーシチュー、キャベツとほうれん草のサラダ、みかん	菜飯（小松菜）、さけの西京焼き、蒸し芋、けんちん汁	野菜そぼろ丼(納豆）、オレンジ
午後	牛乳、スイートポテト（りんご・米粉）	牛乳、米粉ドーナツ・おからバナナ	牛乳、りんごパン	牛乳、おにぎり（さけわかめ・ごま）	牛乳、ビーフン（ほしえび）	牛乳、おにぎり（じゃこおかか）
午前	21 牛乳、ビスケット	22 ソイジュース、ビスケット	23	24 ソイジュース、ビスケット	25 牛乳、ビスケット	26 牛乳、ビスケット
昼食	御飯、豆腐のコーンみそ焼き、筑前煮、すまし汁（こまつな・えのき）	御飯、鶏ささみのにんじんドレッシング、ひじきの煮物、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）		御飯、豆腐の野菜そぼろ煮、粉ふき芋（青のり）、かぶときゅうりのサラダ、バナナ	さつま芋御飯、豚肉のすき焼き風煮物、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁（だいこん・油揚げ）	てりやき野菜丼、りんご
午後	牛乳、米粉蒸しパン	牛乳、きな粉ポテト		牛乳、おやつ・チャーハン（しらす・ひじき）	牛乳、米粉肉まん	牛乳、おにぎり（じゃこごま）
午前	28 牛乳、ビスケット	29 ソイジュース、ビスケット	30 牛乳、ビスケット			
昼食	御飯、カレーシチュー（米粉）、切干大根のシャキシャキサラダ	御飯、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草とえのき茸のお浸し、みそ汁（さつま芋・ねぎ）	御飯、凍り豆腐とひき肉の煮物、かぼちゃ（蒸し）、みそ汁（なす・たまねぎ）、バナナ			
午後	牛乳、マカロニのトマト煮	牛乳、米粉お好みもち（えび）	牛乳、トースト（じゃこ）			