様式F106

はいしゃさんの保育園(一般)

2023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	牛乳、ビスケット	2	ソイジュース、ビスケット	3		4	牛乳、ビスケット
昼食					ハリハリわかめ御飯、マーボー豆腐（キッズ）、ほうれん草のナムル（ごま）		御飯、さけのサラダ焼き、れんこんのきんぴらあん、みそ汁（ほうれん草・わかめ）				野菜そぼろ丼(納豆）、豆腐すまし汁（だいこん）	
午後					牛乳、米粉蒸しパン・さつまいも		牛乳、菜飯おにぎり（小松菜）				牛乳、おはぎ風おにぎり（きな粉）	
午前	6	牛乳、ビスケット	7	ソイジュース、ビスケット	8	牛乳、ビスケット	9	ソイジュース、ビスケット	10	牛乳、ビスケット	11	牛乳、ビスケット
昼食	さばのそぼろご飯、かぼちゃのだし浸し、みそ汁（だいこん・あげ）、りんご		御飯、鶏肉のトマトソース煮、ブロッコリーのごまあえ、じゃがいものスープ		御飯、豆腐のふわとろボール（えび）、きゅうりの酢の物（みかん）、豚汁		御飯、白身魚の包み焼き、卯の花（人参・鶏ひき肉）、みそ汁（里芋・わかめ）		御飯、豚肉のしょうが焼き（たまねぎ）、ポテトサラダ（ツナコーン）、すまし汁（はくさい・えのき）		納豆とり丼、すまし汁（じゃがいも・わかめ）	
午後	牛乳、米粉肉まん		牛乳、にんじんおやき		牛乳、マカロニきな粉		牛乳、コッペパン		牛乳、おにぎり（ごまみそ焼き）		牛乳、バナナ	
午前	13	牛乳、ビスケット	14	ソイジュース、ビスケット	15	牛乳、ビスケット	16	ソイジュース、ビスケット	17	牛乳、ビスケット	18	牛乳、ビスケット
昼食	トマトごはん（鶏）、たらの磯辺焼き、ゆでブロッコリー、豆乳クリームスープ		御飯、豚肉と昆布の炒め煮（にんじん）、キャベツの磯あえ（ごま）、みそ汁（かぼちゃ・こまつな）		御飯、鶏だんご鍋（はくさい）、ひじき煮（さつまいも）、りんご		御飯、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草のごま和え、みそ汁（さといも・わかめ）		御飯、酢鶏、かぶの梅あえ（きゅうり）、すまし汁（だいこん・あげ）		豚肉の甘みそ丼、みそ汁（もやし・わかめ）	
午後	牛乳、豆腐ガトーショコラ		牛乳、おにぎり（さけ・ごま）		牛乳、ポンデケージョ		牛乳、きな粉クリームサンド		牛乳、米粉のみかん蒸しパン		牛乳、みかん	
午前	20	牛乳、ビスケット	21	ソイジュース、ビスケット	22	牛乳、ビスケット	23		24	牛乳、ビスケット	25	牛乳、ビスケット
昼食	ドライカレーライス(厚揚げ）、もやしのごま酢あえ（ツナ・ほうれんそう）、さつま芋のスープ		御飯、揚げ魚とじゃが芋の煮物、白菜の昆布和え、すまし汁（だいこん・鶏）		野菜そぼろ丼(納豆）、みそ汁（ほうれん草・えのき）				御飯、れんこんバーグ、蒸し野菜、コーンスープ（だいこん）		マーボー豆腐丼、りんご	
午後	牛乳、米粉のもっちりバナナパン（豆乳）		牛乳、おにぎり（さけわかめ・ごま）		牛乳、コッペパン				牛乳、おやつ小魚（ごま）、蒸し芋		牛乳、おにぎり（しらす・ねぎ）	
午前	27	牛乳、ビスケット	28	ソイジュース、ビスケット	29	牛乳、ビスケット	30	ソイジュース、ビスケット				
昼食	きのこ御飯（鶏）、石狩鍋風汁、切干大根のごまサラダ		御飯、揚げ豆腐の和風あんかけ、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁（かぼちゃ・なす）		御飯、さわらのしょうゆ焼き、もやしの和え物、みそ汁（さつまいも・あげ）		御飯、豚肉のすき焼き風煮物、野菜のゆかり和え、みそ汁（豆腐・わかめ）					
午後	牛乳、かぼちゃの豆腐パン		牛乳、おにぎり（じゃこおかか）		牛乳、米粉ドーナツ・おからバナナ		牛乳、コッペパン					