11月 献立表 赤池保育所

日付		献立名		材料名	おやつ 午前	おやつ 午後
2	月	すいとん	はんぺんのチーズフライ 納豆	牛、しめじ、ごぼう、チーズ、はんぺん	牛乳 おかし	牛乳 おかし
4	水	かみかみさつまあげ	そやレスープ 茎のきの	すりみ、もやし、キャベツ、レンコン、たら	牛乳 バナナ	牛乳 おかし
5	木	愛情弁当の日 (三)		＊お弁当の準備、よろしくお願いします。	牛乳 おかし	牛乳 ソーメン
6	金	大豆の洋風かきあげ	ふのみそ汁 ササミの和え物	大豆、ソーセージ、胡麻、ちくわ、人参	牛乳 ふかし芋	牛乳 おかし
7	土	スーボー豆腐 春巻		豚ミンチ、ニンニク、ニラ、豆乳、しいたけ	牛乳 おかし	牛乳 おかし
9	日	ケーキ ツナとキャベツのサラダ	ゆで卵	牛、卵、人参、ちくわ、ツナ、キャベツ	牛乳 おかし	牛乳 クッピケーキ
10	火	おたん生日会 (三)		＊赤飯、ポテトジャ、ポッキーからあげ、サラダ	牛乳 チーズ	牛乳 おかし
11	水	鶏肉のかば焼き	ふのみそ汁 スパゲッティサラダ	サバ、えのき、若布、コーン、胡麻	牛乳 おかし	牛乳 きなこもち
12	木	ナポリタン コーンスープ	ジャーマンポテト	ベーコン、クリームコーン、じゃが芋	牛乳 バナナ	牛乳 おかし
13	金	ひじきのーロあげ ポテト	甘酢和え	とりミンチ、大根、ハム、卵、ちくわ	牛乳 おかし	牛乳 おかし
14	土	豚汁	ちくわの磯辺あげ	豚、ちくわ、人参、ちくわ、里芋	牛乳 チーズ	牛乳 おかし
16	日	シチュー 千草和え	煮卵	かしわ、あげ、ブロッコリー、卵	牛乳 おかし	牛乳 ごま団子
17	火	すきやき	ごまサラダ	牛、ちくわ、キャベツ、人参、焼豆ふ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 おかし
18	水	魚のフライ	春雨スープ ちくわのごま和え	魚、人参、しいたけ、春雨、ちくわ	牛乳 おかし	牛乳 チョコムース
19	木	南瓜のそぼろ煮	ふのみそ汁 伊予三昧	とりミンチ、ハム、南瓜、胡麻	牛乳 おかし	牛乳 おかし
20	金	愛知大学芋	とりつくねのブロッコリーサラダ	大豆、ブロッコリー、ソーセージ、白菜	牛乳 バナナ	牛乳 かぼすケーキ
21	土	卵とじうどん	かきあげ	かしわ、人参、ちくわ、卵、春菊	牛乳 おかし	牛乳 おかし
24	火	炊き合わせ煮	厚あげのみそだれ 千草和え	かしわ、厚あげ、もやし、レンコン	牛乳 ふかし芋	牛乳 おかし
25	水	魚のあんかけ	青菜サラダ 納豆	魚、しめじ、青菜、卵、もやし、人参	牛乳 おかし	牛乳 チーズフライ
26	木	豆腐のまりあげ	ふのみそ汁 コールスローサラダ	とりミンチ、ちくわ、春雨、豆乳、ごま	牛乳 おかし	牛乳 おかし
27	金	秋葉まつり (三)		あづみさんの畑で収穫した野菜でおまつり献立	牛乳 チーズ	牛乳 むしパン
28	土	八宝菜 しゅうまい		豚、かまぼこ、卵、キャベツ	牛乳 おかし	牛乳 おかし
30	月	ハヤシシチュー	コールスロー ゆで卵	牛、ちくわ、しめじ、キャベツ、コーン	牛乳 バナナ	牛乳 ポンデケーキ



冬はもうすぐ！ こうせき防をしよう (三)

ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば
冷たい雨が降る日もあったりと、1日の中でも
朝夕と日中の温度差が大きくなってきました。
体調を崩しやすくなる時期です。
旬のお芋や野菜、根菜を積極的に
とりいれ冬に向けた体をつくっていきましょう！



