



11月のこんだて



ご飯

の日はご家庭のご飯、

パン

の日は園のパンです。

1日	火	ご飯	焼きししゃも おでん もやしのソテー オレンジジュース	ししゃも 鶏肉・うずらの玉子・ちくわ・こんにゃく・丸天・大根・人参・里芋・厚揚げ ベーコン・もやし・人参・ピーマン オレンジジュース
2日	水	ご飯 <small>(ご飯は少なめに 入れてください)</small>	焼きそば 玉子焼き えのきと玉ねぎの味噌汁 カップゼリー	豚肉・人参・玉葱・もやし・キャベツ・天ぷら・かまぼこ・かつお節・青のり・やさそば麺 卵 えのき・玉ねぎ・小ねぎ・わかめ・豆腐・味噌 カップゼリー
4日	金	ご飯	カレーライス コーンとカニカマのサラダ 果物(バナナ) 牛乳	牛肉・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・カレールー カニかま・コーン・きゅうり・キャベツ・マヨネーズ バナナ 牛乳
7日	月	ご飯	麻婆豆腐 えびシュウマイ もやしときゅうりの中華風和え物 焼き芋・牛乳	合びきミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・竹の子・しょうが えび・玉ねぎ・魚肉すり身・豆腐 もやし・きゅうり・人参・わかめ・ロースハム・すりごま さつまいも・牛乳
8日	火	ご飯	肉じゃが キャベツとかにかまの甘酢和え かき玉汁 手作りぶどうゼリー	牛肉・じゃがいも・いんげん豆・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく キャベツ・きゅうり・人参・かにかま かまぼこ・人参・玉ねぎ・小ねぎ・卵 ぶどうジュース・寒天・レモン
9日	水	ご飯	鶏の照り焼き 春雨とちりめんの炒め物 わかめと油揚げの味噌汁 プリン	鶏肉 春雨・しらす・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん わかめ・油揚げ・玉ねぎ・小ねぎ・味噌 プリン
11日	金	パン	ミートスパゲティ ポテトとベーコンのサラダ オニオンスープ 食パン・一口チーズ	合びきミンチ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・カットトマト缶・スパゲティ麺 ベーコン・じゃがいも・人参・きゅうり・マヨネーズ ベーコン・玉ねぎ・人参・えのき 食パン・一口チーズ
14日	月	ご飯	豚肉の生姜焼き 小松菜と白菜の納豆和え わかめスープ 果物(みかん)・牛乳	豚肉・しょうが・人参・玉ねぎ・キャベツ 納豆・小松菜・人参・白菜・しらす わかめ・玉ねぎ・かまぼこ・えのき・人参 みかん・牛乳
15日	火	ご飯	コロッケ マカロニのケチャップ炒め コーンスープ フルーツポンチ	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・卵・パン粉 マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・牛乳・生クリーム・バター・コーン・クリームコーン缶 パイン・さくらんぼ・黄もも・洋ナシ・ぶどう・バナナ・寒天
16日	水	ご飯	三色そばろ ウインナー 野菜たっぷりスープ カップヨーグルト	鶏ミンチ・しょうが・卵・きざみのり ウインナー 鶏肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・もやし・コーン カップヨーグルト
18日	金	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き 炒り豆腐 そうめんとかぼちゃの味噌汁 かみかみ昆布・牛乳	鮭・マヨネーズ・パセリ・パン粉 豆腐・人参・ごぼう・ねぎ・きくらげ そうめん・かぼちゃ・油揚げ・小ねぎ・味噌 昆布・牛乳
21日	月	パン	ポテトグラタン 春雨サラダ コンソメスープ コッペパン・ミニゼリー	鶏肉・ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・チーズ・ホワイトソース・牛乳・パン粉・パセリ ロースハム・きゅうり・キャベツ・人参・春雨・マヨネーズ ベーコン・玉ねぎ・人参 コッペパン・ミニゼリー
22日	火	ご飯 <small>(ご飯は少なめに 入れてください)</small>	チヂミ れんこんのきんぴら お吸い物 果物(パインアップル)・牛乳	豚肉・ニラ・人参・玉ねぎ・もやし・卵・小麦粉・片栗粉 れんこん・人参・いりごま ふ・かまぼこ・わかめ・小ねぎ パインアップル・牛乳
25日	金	ご飯	ハヤシライス スパゲティサラダ さつま芋ケーキ 牛乳	牛肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ハヤシルウ スパゲティ・ロースハム・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ 小麦粉・卵・さつまいも 牛乳
28日	月	ご飯	中華丼 白身魚フライ あべかわマカロニ 牛乳	豚肉・人参・ピーマン・玉ねぎ・たけのこ・白菜・いか・うずらの卵・干しいたけ・かまぼこ 白身魚・パン粉 マカロニ・きなこ 牛乳
29日	火	ご飯 <small>(ご飯は少なめに 入れてください)</small>	わかめうどん 豆腐とすり身のふわふわ揚げ ほうれん草ともやしのおひたし 果物(りんご)	わかめ・かまぼこ・天ぷら・小ねぎ・うどん麺 人参・玉ねぎ・とうもろこし・豆腐・魚のすり身・卵・ごま ほうれん草・もやし・人参・ちりめん・かつお節 りんご
30日	水	ご飯	豚汁 ミートボール にらの玉子とじ かりかりいりこ・牛乳	豚肉・玉葱・人参・大根・ごぼう・里芋・小葱・こんにゃく・豆腐・もやし・味噌 鶏ミンチ・玉ねぎ・卵 ニラ・卵・豚肉 いりこ・牛乳

《 お願い 》

ご飯の日は、白いご飯だけをお子様の食べられる量に合わせて入れて下さい。(雑穀米等は、可。ふりかけ・おにぎりは、不可。)

お弁当のふたは、中身が冷めてから閉めるようにして下さい。

