様式F110

保育所　こどもの家(一般)　　2023年11月分の献立

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
午前							
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）、パイン缶	御飯、みそ汁（チンゲン菜・わかめ）、さけのサラダ焼き、れんこんのきんぴら、みかん		野菜そぼろ丼(納豆）、キウイフルーツ、ほうれん草とえのき茸のお浸し
午後				米粉蒸しパン・さつまいも	菜飯おにぎり（小松菜）		じゃが芋のチーズ焼き
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前							
昼食		さばのそぼろご飯、みそ汁（だいこん・あげ）、かぼちゃのだし浸し、りんご	御飯、じゃがいものスープ、鶏肉のトマトソース煮、ブロッコリーのごまあえ、フルーツカクテル（もも）	ケチャップライス、ハンバーグ（きのこ）、ゆでブロッコリー、フルーツカクテル（キウイ）	御飯、みそ汁（里芋・わかめ）、白身魚の包み焼き、卯の花（人参・鶏ひき肉）、キウイフルーツ	御飯、すまし汁（はくさい・えのき）、豚肉のしょうが焼き（たまねぎ）、ポテトサラダ（ツナコーン）、みかん	カレー風味のトマトライス、みかん、ベイクドじゃが
午後		米粉肉まん	にんじんおやき	豆腐ガトーショコラ	大学芋（ごま）	凍り豆腐のきな粉トースト	おにぎり（昆布）
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前							
昼食		トマトおこわ（鶏）、豆乳クリームスープ、ししゃもの磯辺焼き、ゆでブロッコリー、パイン缶	御飯、みそ汁（かぼちゃ・こまつな）、豚肉と昆布の炒め煮（にんじん）、かぶの梅あえ（きゅうり）、バナナ	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、みそ汁（さといも・わかめ）、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草のごま和え、みかん	御飯、すまし汁（だいこん・あげ）、キャベツのフルーツサラダ（もも）、豆腐のふわとろボール（えび）	豚肉の甘みそ丼、もも缶、ポトフ
午後		キャロットケーキ(大豆粉・米粉）	豆乳ゼリー（小倉）	おやつ・チャーハン（豚肉）	米粉蒸しパン・レーズン	おにぎり（さけわかめ・ごま）	豆乳もち
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前							
昼食		ドライカレーライス(厚揚げ）、さつま芋のスープ、もやしのごま酢あえ（ツナ・ほうれんそう）	御飯、みそ汁（かぶ・あげ）、揚げ魚とじゃが芋の煮物、白菜の昆布和え、みかん	御飯、みそ汁（チンゲン菜・えのき）、炒り豆腐（ちくわひじき）、焼きかぼちゃ天（ごま）、りんご		御飯、コーンスープ（だいこん）、れんこんバーグ、蒸し野菜	マーボー豆腐丼、りんご、もやしの中華風和え物
午後		豆乳フルーツかんてん（バナナ・もも）	おにぎり（つぶあん）	おやつ・ビビンバ		おやつ小魚（ごま）、蒸し芋	米粉蒸しパン・黒糖
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
午前							
昼食		きのこ御飯（鶏）、石狩鍋風汁、切干大根のごまサラダ、バナナ	御飯、みそ汁（かぼちゃ・なす）、揚げ豆腐の和風あんかけ、ブロッコリーのおかか和え、りんご	御飯、みそ汁（さつまいも・あげ）、さばの焼きおろし煮、もやしの和え物、みかん	御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、豚肉のすき焼き風煮物、野菜のゆかり和え、もも缶		
午後		野菜もち（こまつな・きな粉）	おにぎり（じゃこおかか）	米粉ドーナツ・おからバナナ	スイートポテト		