



# 11月

# 献立表

2022 西嶺保育園



1日 (火)		2日 (水)		3日 (木)		4日 (金)		5日 (土)			
サケのマヨネーズ焼き サケ 玉ねぎ マヨネーズ パセリ パン粉		鶏の味噌焼き 鶏肉		文化の日 		親子遠足 		鶏南蛮うどん 鶏肉 ねぎ 白菜 人参 うどん			
小松菜とベーコンのソテー 小松菜 ベーコン 人参 コーン バター カレースープ 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ ポテトチップス じゃが芋 青のり		里芋の煮物 里芋 さつま揚げ 人参 豆腐の吉野汁 豆腐 ほうれん草 人参 干し椎茸 生姜 スコーン 小麦粉 バター ヨーグルト シロップ 牛乳						野菜の梅おかか 人参 きゅうり キャベツ 梅干し かつお節			
牛乳		牛乳						市販菓子			
7日 (月)		8日 (火)お誕生日会		9日 (水)		10日 (木)		11日 (金)		12日 (土)	
豚肉と白菜の卵とじ 豚肉 白菜 卵		チキン南蛮 鶏むね肉 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ 小麦粉 片栗粉		木の葉丼 卵 かまぼこ 玉ねぎ 油揚げ 人参 椎茸 ねぎ		オイスター炒め 豚肉 ブロッコリー しめじ 人参 にんにく		ちくわの磯辺揚げ ちくわ 青のり 卵 小麦粉		鶏南蛮うどん 鶏肉 ねぎ 白菜 人参 うどん	
花野菜のごま和え ブロッコリー カリフラワー 人参 すりごま もやしの味噌汁 もやし 人参 玉ねぎ バナナ バナナ		野菜炒め 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ チンゲン菜 豚ミンチ もずくスープ もずく 人参 玉ねぎ さつま芋モンブラン さつま芋 生クリーム 牛乳 カステラ ホイップ バター 黒ごま		なめこの味噌汁 なめこ わかめ 市販菓子		ひじきの中華和え ひじき 人参 きゅうり ツナ いりごま すりごま 切干大根の中華スープ 切干大根 人参 玉ねぎ ブルーベリーヨーグルト ブルーベリージャム ヨーグルト コーンフレーク		ゆかり和え 白菜 人参 もやし じゃこ 卵の赤だし 卵 玉ねぎ ねぎ きのこご飯 米 玄米 しめじ まいたけ えのき 油揚げ 牛乳		野菜の梅おかか 人参 きゅうり キャベツ 梅干し かつお節	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		市販菓子	
14日 (月)		15日 (火)		16日 (水)		17日 (木)		18日 (金)		19日 (土)	
豚のケチャップ煮 豚肉 じゃが芋		焼きししゃも ししゃも		厚揚げチャンプルー 厚揚げ 卵 玉ねぎ 人参 もやし		サケのマヨネーズ焼き サケ 玉ねぎ マヨネーズ パセリ パン粉		鶏の味噌焼き 鶏肉		プルコギ丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ にんにく いりごま すりごま 片栗粉	
切干大根のサラダ 切干大根 人参 ツナ缶 小松菜 マヨネーズ コンソメスープ 玉ねぎ 人参 しめじ コーン スコーン 小麦粉 バター ヨーグルト シロップ 牛乳		きんぴらごぼう ごぼう 人参 こんにゃく すりごま えのきの味噌汁 えのき わかめ 油揚げ ポテトチップス じゃが芋 青のり		棒棒鶏サラダ 鶏むね肉 キャベツ きゅうり 人参 にんにく 生姜 すりごま 白菜の中華スープ 白菜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ナポリタン 人参 玉ねぎ ウィンナー ピーマン コーン トマト缶 パスタ		小松菜とベーコンのソテー 小松菜 ベーコン 人参 コーン バター カレースープ 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 大学芋 さつま芋 黒ごま		里芋の煮物 里芋 さつま揚げ 人参 豆腐の吉野汁 豆腐 ほうれん草 人参 干し椎茸 生姜 あんホイップサンド 食パン あんこ ホイップ		小松菜の中華スープ 小松菜 人参 豆腐 市販菓子	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
21日 (月)		22日 (火)		23日 (水)		24日 (木)		25日 (金)		26日 (土)	
木の葉丼 卵 かまぼこ 玉ねぎ 油揚げ 人参 椎茸 ねぎ		ちくわの磯辺揚げ ちくわ 青のり 卵 小麦粉		勤労感謝の日 		豚肉と白菜の卵とじ 豚肉 白菜 卵		チキン南蛮 鶏むね肉 卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ 小麦粉 片栗粉		プルコギ丼 豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ にんにく いりごま すりごま 片栗粉	
なめこの味噌汁 なめこ わかめ 市販菓子		ゆかり和え 白菜 人参 もやし じゃこ 卵の赤だし 卵 玉ねぎ ねぎ バナナ バナナ				花野菜のごま和え ブロッコリー カリフラワー 人参 すりごま もやしの味噌汁 もやし 人参 玉ねぎ ブルーベリーヨーグルト ブルーベリージャム ヨーグルト コーンフレーク		野菜炒め 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ チンゲン菜 豚ミンチ もずくスープ もずく 人参 玉ねぎ きのこご飯 米 玄米 しめじ まいたけ えのき 油揚げ 牛乳		小松菜の中華スープ 小松菜 人参 豆腐 市販菓子	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
28日 (月)		29日 (火)		30日 (水)		★目標★ 感謝の気持ちをもって食事をしよう ☆旬の食材☆ サケ・ししゃも・さつま芋・小松菜 里芋・白菜・ブロッコリー・きのこ カリフラワー  いただきます					
豚のケチャップ煮 豚肉 じゃが芋		焼きししゃも ししゃも		厚揚げチャンプルー 厚揚げ 卵 玉ねぎ 人参 もやし							
切干大根のサラダ 切干大根 人参 ツナ缶 小松菜 マヨネーズ コンソメスープ 玉ねぎ 人参 しめじ コーン 大学芋 さつま芋 黒ごま		きんぴらごぼう ごぼう 人参 こんにゃく すりごま えのきの味噌汁 えのき わかめ 油揚げ あんホイップサンド 食パン あんこ ホイップ		棒棒鶏サラダ 鶏むね肉 キャベツ きゅうり 人参 にんにく 生姜 すりごま 白菜の中華スープ 白菜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ナポリタン 人参 玉ねぎ ウィンナー ピーマン コーン トマト缶 パスタ		牛乳		牛乳		牛乳	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

☆ お誕生日会 ☆  
今月は  
8日 (火) です

☆ 親子遠足の日 ☆  
4日 (金) です



※献立は材料の入手状況により変更する場合がありますのでご了承ください