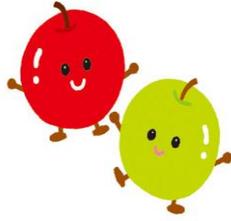


11月の献立予定表

2023 ことども園

月	火	水	木	金
 <p>10日…ことども園祭り お弁当の日 (おにぎり弁当) 16日…青空給食 22日…誕生会</p>		<p>1 ★</p> <p>ごはん さばの塩焼き 海藻サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁</p>	<p>2 ★</p> <p>ちゃんぽんラーメン 塩からあげ ブロッコリーとえびのしらすサラダ</p>	<p>3 ◎ 文化の日</p> 
		豆乳蒸しパン	ひじきおにぎり	
<p>6 ★</p> <p>二色丼 あじの香り焼き きゅうりと白菜のツナサラダ 麩のすまし汁</p>	<p>7 ◎ ふるさと食の日</p> <p>むぎごはん 牛肉とれんこんの炒め物 かぶとほうれん草の塩昆布和え さつま芋としめじのみそ汁</p>	<p>8 ★</p> <p>ごはん 鶏肉の塩焼き キャベツとトマトのさっぱりサラダ 里芋のみそ汁</p>	<p>9 ★</p> <p>オムライス コーンハンバーグ ブロッコリーのごま和え わかめスープ</p>	<p>10 ◎ お弁当の日</p> 
きな粉団子	ロッククッキー	さつま芋といりこの甘辛おやつ	ちんすこう	さつま芋パフェ
<p>13 ★</p> <p>ミートスパゲッティ きゅうりとえびの酢の物 チンゲン菜の卵スープ</p>	<p>14 ★</p> <p>ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーのしょうゆ和え じゃが芋と人参のみそ汁</p>	<p>15</p> <p>ごはん マーボー豆腐 小松菜と切干大根のサラダ 納豆汁</p>	<p>16 ◎ 青空給食</p> <p>さつま芋ごはんおにぎり 豚肉のごまみそ焼き ほうれん草としめじのソテー ブロッコリー入りマッシュポテト</p>	<p>17 ★</p> <p>ピザパン しょうゆから揚げ きゅうりとキャベツのマヨサラダ 豆腐とわかめとさつま芋のスープ</p>
菜飯おにぎり	黒豆蒸しパン	さつま芋クッキー	ラスク	ツナと昆布の炊き込みごはん
<p>20 ★</p> <p>ごはん 松風焼き きゅうりと大根のさっぱりサラダ えのきとわかめと豆腐の汁</p>	<p>21 ★</p> <p>しょうゆラーメン あじの塩焼き 白菜サラダ</p>	<p>22 ◎ 誕生会</p> <p>錦糸寿司 昆布とさつま芋の煮物 具だくさん豚汁</p>	<p>23 ◎ 勤労感謝の日</p> 	<p>24 ★</p> <p>パン ハンバーグ キャベツのごまマヨネーズ和え ワンタンスープ</p>
パンプキンケーキ	マカロニきな粉	バースデーケーキ		ココアスイートポテト
<p>27 ★</p> <p>ケチャップライス マカロニグラタン かぶサラダ もやしとあさりのスープ</p>	<p>28 ★</p> <p>栗ごはん 鮭のレモン焼き りっちゃんの元気サラダ わかめとチンゲン菜のみそ汁</p>	<p>29 ★</p> <p>チキンカレーライス ブロッコリーのサラダ 白菜のごま和え</p>	<p>30</p> <p>ごはん 牛肉とれんこんのきのこ炒め 干し大根とひじきのサラダ 豆乳スープ</p>	
おからソフトクッキー	ジャムサンド	とうもろこし&昆布	大学芋	



白菜・きのこ類、里芋・かぶ・れんこん
さつま芋・りんご・柿・さけなど

●毎日、デザートにフルーツがついています

●毎日、牛乳を飲んでいきます

●都合により、献立内容を変更することがあります

＜★印はぞう組さんの希望献立です＞

今月はぞう組さんの希望献立です。今年1人1人が**主食・主菜・副菜**を考えました！！

- ①**主食**＝みんなの体を動かしてくれるもの
- ②**主菜**＝みんなの体を大きくしてくれるもの
- ③**副菜**＝みんなを病気やけがから守ってくれるもの

この3つを意識しながら、自分の好きな物も取り入れつつ献立を立てました。また、季節の食材も取り入れようということで、献立に必ず1つは旬のものを取り入れて考えてくれています。