



# 11月の献立表

平成30年イトンちどり保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前							1	バナナ	2	コーンフレーク	3	
昼食							鶏肉のごまみそ焼 柿なます のっぺい汁 トマト		手作りがんもどき 彩野菜のごま和え じゃがいものみそ汁 みかん		文化の日	
午後							牛乳 チヂミ		牛乳 バインケーキ			
午前	5	ヨーグルト	6	ウエハース	7	ブルー 昆布	8	りんご	9	クラッカー	10	一口ゼリー
昼食	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ 焼きししゃも		たらのカレーしょうゆ焼き ごぼうのごまマヨネーズ和え オニオンスープ りんご		うま煮 白菜のおかか和え 豆腐すまし汁 オレンジ		鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の白和え かき玉汁 トマト		豚肉の生姜焼き チンゲン菜のみそ汁 ピーマンのおかか和え 手作りふりかけ		五目うどん おじゃごとじゃこのおかか和え バナナ	
午後	牛乳 磯辺いも餅		牛乳 チーズ蒸しパン		牛乳 アーモンドクッキー		牛乳 さつまいものきんとん		牛乳 きなこラスク		牛乳 ワッフル	
午前	12	ヨーグルト	13	ウエハース	14	チーズ するめ	15	オレンジ	16	コーンフレーク	17	クラッカー
昼食	厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜とちりめんのごまあえ 豆腐のすまし汁 グリーンポテト		ビーフハヤシシチュー コールスローサラダ ブロッコリーの塩ゆで バイン缶		さつまいもご飯 鶏ささみと野菜のしっとり蒸し 白菜のみそ汁 キウイフルーツ		揚げ豆腐の和風あんかけ 昆布豆 じゃがいものすまし汁 もやしのごま酢あえ		かき揚げ丼 きのこのみそ汁 ブロッコリーの塩ゆで みかん		ツナサンド ポトフ バナナ	
午後	牛乳 あべかわ団子		牛乳 フルーツヨーグルト		牛乳 ごまじゃこトースト		牛乳 おからドーナツ		牛乳 りんごクラッカーサンド		牛乳 バームクーヘン	
午前	19	ヨーグルト	20	ウエハース	21	ブルー 昆布	22	バナナ	23		24	一口ゼリー
昼食	豚汁 炒り豆腐 かぼちゃサラダ 小魚の佃煮		さばのりんごソースかけ キャベツのしらすサラダ 豆腐のみそ汁 柿		鶏肉の味噌マヨ焼き 納豆あえ 大根のすまし汁 ブロッコリーの塩ゆで		厚揚げのケチャップ煮 かぶときゅうりのサラダ 野菜スープ りんご		勤労感謝の日		肉みそうどん キャベツ甘酢味 バナナ	
午後	牛乳 米粉蒸しパン		牛乳 おふラスク		牛乳 大学芋		牛乳 こまつな団子				牛乳 ミニクロワッサン	
午前	26	ヨーグルト	27	ウエハース	28	チーズ するめ	29	りんご	30	クラッカー		
昼食	おさかなバーグ 野菜のころみかけ わかめスープ キウイフルーツ		豚肉と野菜のごま炒め ブロッコリーと人参の和え物 かぼちゃのみそ汁 バイン缶		タンドリーチキン マカロニサラダ 白菜のスープ みかん		鮭の塩焼き 豆乳汁 小松菜のおかかあえ トマト		肉団子の酢豚風 もやしと小松菜の塩ごまあえ はるさめスープ ひじきのふりかけ			
午後	牛乳 かぼちゃかん		牛乳 フルーツ白玉		牛乳 クラッカーサンド		牛乳 マカロニのあべかわ		牛乳 蒸し芋			