



11月のこんだてひょう



令和5年
ひらた乳児保育園

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食	<p>秋が深まり冷え込むようになってきました。子供の体調管理には気を付けてあげたいですね。そんな寒い季節には、体を温める野菜(根菜類)が甘みも増して美味しく体の中からぽかぽかになり、栄養たっぷりでおすすです。日頃の食事で免疫力を高め、ウイルスに負けない体で元気に過ごしましょう♪</p>		ごはん さわらのごま風味揚げ れんこんサラダ 小松菜のみそ汁	お弁当の日 		中華丼 みそ汁
3時			さつまいものオレンジ煮 牛乳	にゅうめん		
	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の五色和え キャベツのみそ汁	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 大根とわかめの梅サラダ もやしのみそ汁	焼きそば フルーツ 具だくさんみそ汁	ごはん ポークチャップ ポテトサラダ 野菜スープ	もみじごはん 鶏肉のから揚げ ひじきと高野の煮物 白菜のみそ汁	チキンライス みそ汁
3時	ジャムサンド 牛乳	のり塩ポテト 牛乳	おにぎり 牛乳	コーンパンケーキ 牛乳	おにまんじゅう 牛乳	
	13	14	15	16	17	18
昼食	マーボー豆腐丼 大根の煮物 フルーツ 春雨スープ	ごはん 肉じゃが 磯香和え 大根のみそ汁	ごはん あじのきのこあんかけ かみかみサラダ あおさのみそ汁	ごはん おでん風煮込み みそドレッシング和え すまし汁	ごはん 筑前煮 キャベツのおかか和え なめこ汁	そぼろ丼 みそ汁
3時	お好み焼き 牛乳	もちもちドーナツ 牛乳	おにぎり 牛乳	りんご蒸しパン 牛乳	ぎょうざピザ 牛乳	
	20	21	22	23	24	25
昼食	コロコロおさつドライカレー コールスローサラダ フルーツ 大根の和風スープ	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風煮 なめたけ和え じゃがいものみそ汁	ごはん 魚の梅煮 れんこんのきんぴら のっぺい汁		ごはん 豆腐と納豆の団子揚げ 里芋の煮物 チンゲン菜のみそ汁	卵とじうどん さつまいもの甘煮
3時	小魚大豆 牛乳	おにぎり 牛乳	大学かぼちゃ 牛乳		バナナヨーグルト	
	27	28	29	30		
昼食	きのこスパゲッティ フレンチサラダ フルーツ かきたま汁	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め かぼちゃのおかか煮 ふのみそ汁	ごはん 魚のみぞれ煮 じゃがいものカレー煮 ニラ玉みそ汁	ごはん 手羽元のさっぱり煮 白和え はんぺん汁		
3時	おにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	みたらし団子 牛乳		

※献立変更する場合があります。