

11月こんだて

2022.11 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、野菜スープ、鶏のから揚げ レタス、南瓜のごま煮、カリフラワーのカレーピクルス	ふかし芋 ほうじ茶
2	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐のすまし汁、鯖の味噌煮 生昆布の煮物、かぶの梅肉和え	おかかおにぎり ほうじ茶
4	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、豚肉の生姜焼き がんもどきの煮物、青菜のおかか和え	おからドーナツ ミルク
5	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、中華スープ、ホイコーロー、煮じゃが	Caせんべい、するめ ほうじ茶
7	月	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、鮭の塩焼き 高野豆腐のオランダ煮、切干大根のサラダ	米粉のお好み焼き ほうじ茶
8	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、あおさと豆腐のスープ、豚肉と木耳の玉子炒め じゃが芋ときのこのグラタン、もやしのナムル	いなり寿司 ほうじ茶
9	水	ふかし芋 ほうじ茶	大豆ミートのドライカレー、コンソメスープ 手羽中のレモン焼き、ブロッコリーときのこのサラダ	金時豆の甘煮 ほうじ茶
10	木	りんご ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、鯖のごま焼き 里芋のそぼろ煮、豆苗のお浸し	抹茶蒸しぱん ミルク
11	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、玉子スープ、レバーのチンジャオロース さつま芋の甘煮、青菜の磯和え	スキムくずもち ほうじ茶
12	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、にらの味噌汁、肉豆腐 キャベツと桜えびの和え物	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
14	月	鯛あられ ほうじ茶	親子丼、ほうれん草の味噌汁、温野菜サラダ、みかん	大学芋 ほうじ茶
15	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、ほっけの塩焼き かぶの出汁炊き、ブロッコリーの白和え	ポップコーン、小魚 ほうじ茶
16	水	りんご ほうじ茶	玄米ご飯、㊶もやしとキャベツと油揚げの味噌汁 蒸し鶏のごまだれ、南瓜の甘煮、小松菜のなめこ和え	米粉のすいとん ほうじ茶
17	木	蒸し南瓜 ほうじ茶	玄米ご飯、㊷じゃが芋と玉葱の味噌汁、桜海老のかき揚げ 生揚げの煮物、白菜のツナ和え	塩のりおにぎり ほうじ茶
18	金	小魚 ほうじ茶	㊸玄米ご飯、しめじの味噌汁、焼きししゃも ㊹筑前煮、ほうれん草のお浸し	コーンブレッド ミルク
19	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、若布スープ、肉野菜炒め、青菜のじゃこ和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
21	月	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、しらすとねぎの玉子焼き 卯の花、ブロッコリーのチーズマスタード和え	長芋のおやき ほうじ茶
22	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、小松菜の味噌汁、鶏肉の照り焼き 煮キャベツ、長ひじきの煮物、ポテトサラダ	米粉のホットケーキ ミルク
24	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、白菜のすまし汁、メルルーサのカレー風味揚げ さつま芋のレーズン煮、バンバンジーサラダ	鮭チーズのおにぎり ほうじ茶
25	金	りんご ほうじ茶	玄米ご飯、きのこのスープ、もやしの焼売 金平ごぼう、青梗菜の酢味噌和え	カルピスゼリー ほうじ茶
26	土	Caベビせん ほうじ茶	豚丼、青梗菜の味噌汁、ツナサラダ	Caせんべい、するめ ほうじ茶
28	月	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐とあおさの味噌汁、ぶりの塩麹焼き にらと桜えびの煮浸し、サイコロサラダ	甘辛里芋 ほうじ茶
29	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、和風ハンバーグ 高野豆腐の煮物、春雨サラダ	米粉のしらすピザ ほうじ茶
30	水	蒸し南瓜 ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、あじフライ、サニーレタス 切干大根の煮物、胡瓜と若布の酢の物	じゃが芋餅 ほうじ茶

☆野外調理…㊶→りす組 ㊷→パンダ組 ㊸→ライオン組 ☆クッキング…焼き芋(お天気を見て行います)

◎今月のピックアップメニュー◎

～ブロッコリーの白和え～

優しい甘さで、野菜が苦手な子もぺろりと
食べちゃいます♪



←レシピはこちらから♪