



# 11月こんだて

令和4年 11月 1日

吉井北保育園

給食目標

冬野菜を食べましょう

日 曜	こんだてめい			お や つ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1 火	ご飯	鶏のみそ焼き 切り干し大根の炒り煮 キャベツの昆布和え 具だくさん汁 果物	南瓜のあべかわ	牛乳	焼きいも	
2 水	ゆかり ご飯	ギョロツケ おかか和え 金平ごぼう じゃが芋のみそ汁 果物	豆腐煮	牛乳	黒糖蒸しパン	
3 木		文化の日				
4 金	ご飯	魚のムニエル ポテトサラダ 野菜ソテー 麩のすまし汁 果物	きなこトースト	牛乳	石垣団子	
5 土	ご飯	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ 果物	人参グラッセ	牛乳	ソーメン汁	
6 日						
7 月	ご飯	おでん ほうれん草のゴマ和え 南瓜のみそ汁 果物	厚揚げ煮	牛乳	ピザトースト	
8 火	パン	ナポリタンスパゲティ 野菜サラダ 白菜スープ 果物	蒸し芋	牛乳	五目いなり	
9 水	芋ご飯	魚の揚げ煮 大根のそぼろ煮 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁 果物	丸天煮	牛乳	お好み焼き	
10 木	ご飯	梅ささみフライ 彩り和え 里芋煮 ワカメスープ 果物	卵焼き	牛乳	大学芋	
11 金	ご飯	すき焼き 南瓜サラダ ソーメンのみそ汁 果物	こふき芋	牛乳	ツナマヨパン	
12 土		発表会				
13 日						
14 月	ご飯	魚のピカタ スパゲティサラダ 大根と丸天の煮物 さつま汁 果物	ラスク	牛乳	ちくわサラダ	
15 火	七五三	赤飯 唐揚げ 大根サラダ たまごうどん 果物	南瓜煮	牛乳	お芋パイ	
16 水	ご飯	魚の塩焼き ひじきの炒り煮 小松菜和え 豚汁 果物	ドライポテト	牛乳	ホットドック	
17 木	麦ご飯	やきそば 南瓜のそぼろ煮 中華スープ 果物	りんご煮	牛乳	クリームパン	
18 金	ご飯	豚肉と野菜のみそ炒め 山吹和え 豆腐のすまし汁 果物	人参蒸しパン	牛乳	芋かりんとう	
19 土	ご飯	ハヤシライス フレンチサラダ ほうれん草のスープ 果物	きな粉団子	牛乳	ホットケーキ	
20 日						
21 月	パン	マカロニグラタン コールスローサラダ きのこのスープ 果物	さつま芋煮	牛乳	中華おこわ	
22 火	ご飯	魚の照り焼き 豚肉と白菜の重ね蒸し 酢の物 チンゲン菜スープ 果物	石垣団子	牛乳	サクサククッキー	
23 水		勤労感謝の日				
24 木	誕生会	混ぜご飯 ミートボール フライドポテト 野菜のマヨ和え すまし汁 みかん寒天	トースト	ヤクルト	ロールケーキ	
25 金	ご飯	メンチカツ 春雨の酢の物 さつま芋のレモン煮 切り干し大根のみそ汁 果物	マカロニあべかわ	牛乳	どら焼き	
26 土	ご飯	生姜焼き マカロニサラダ なめこのみそ汁 果物	バナナ	牛乳	蒸しパン	
27 日						
28 月	ご飯	肉じゃがコロツケ 春雨サラダ えのきと小松菜の炒め物 豆腐の五目汁 果物	みたらし団子	牛乳	マドレーヌ	
29 火	ご飯	肉団子と白菜のクリーム煮 りんごサラダ オニオンスープ 果物	磯辺卵焼き	牛乳	梅が枝餅	
30 水	雑穀ご飯	魚の竜田揚げ カブのそぼろ煮 キャベツ和え かきたま汁 果物	ドライ南瓜	牛乳	スイートポテト (クッキング)	



秋も一段と深まり、果物が美味しい季節となりました。  
風邪予防にも良い果物をたくさん食べて寒さに負けない  
身体を目指し今月も元気に過ごしましょう。

