



11月 こんだて



令和6年 11月 1日

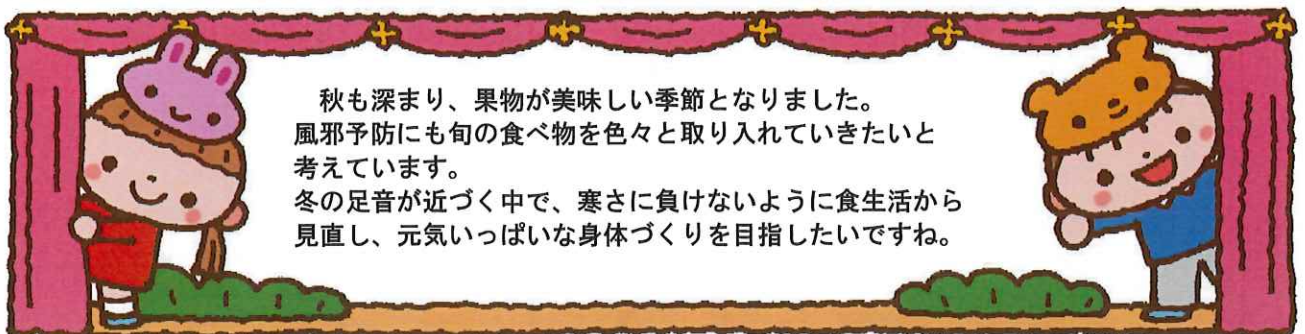
吉井北保育園

給食目標



秋の味覚を楽しみましょう。

日	曜	こんだてめい			お や つ		
					9時(未満児)	3時(共通)	
1	金	芋ご飯	白身魚の天ぷら 厚揚げのそぼろ煮 ソーメンのみそ汁 果物	じゃがバター	牛乳	お好み焼き	
2	土	ご飯	ミートスパゲティ りんごサラダ オニオンスープ	蒸しパン	牛乳	焼きおにぎり	
3	日	文化の日					
4	月						
5	火	おにぎり	唐揚げ じゃが煮 ウィンナー ブロッコリー えのきのすまし汁 果物	厚揚げ煮	牛乳	大学芋	
6	水	ご飯	魚のフライ しらたきチャプチェ 南瓜のみそ汁 果物	こふき芋	牛乳	クリームパン	
7	木	ご飯	生姜焼き さつま芋のゴマ和え 五目汁 果物	卵焼き	牛乳	ちくわサラダ	
8	金	ご飯	鶏のカレー風味焼き ひじき炒め 豆乳シチュー 果物	きな粉トースト	牛乳	さつま芋コロケ	
9	土	発表会(おみやげ)					
10	日						
11	月	ご飯	魚のチーズ焼き スパゲティサラダ 豚汁 果物	さつま芋煮	牛乳	ココアポッキー	
12	火	ご飯	肉じゃがコロケ 和風サラダ 豆腐のみそ汁 果物	ドライ南瓜	牛乳	マドレーヌ	
13	水	ご飯	魚のムニエル 春雨の酢の物 キャベツのスープ 果物	きな粉豆腐	牛乳	さつま芋パン	
14	木	パン	マカロニグラタン 野菜サラダ チンゲン菜スープ 果物	人参煮	牛乳	いなり寿司	
15	金	七五三	赤飯 鶏の竜田揚げ 大根サラダ たまごうどん	じゃが煮	牛乳	チーズパン	
16	土	ご飯	ピーマン 南瓜煮 えのきのみそ汁 果物	高野煮	牛乳	雑炊	
17	日						
18	月	ご飯	ささみフライ 切り干し大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 果物	ごまトースト	牛乳	どら焼き	
19	火	ご飯	鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ かきたま汁 果物	南瓜のあべかわ	牛乳	ほうれん草マフィン	
20	水	しめじごはん	魚の煮付け 春雨サラダ シチュー 果物	人参グラッセ	牛乳	クッキング スイートポテト	
21	木	ご飯	焼きそば じゃがチーズ春巻き わかめのすまし汁 果物	磯辺卵焼き	牛乳	納豆おやき	
22	金	ご飯	カレーライス マカロニサラダ たまごスープ 果物	石垣団子	牛乳	ソーメン汁	
23	土	勤労感謝の日					
24	日						
25	月	ご飯	ギョロケ 昆布煮 白菜のみそ汁 果物	ドライポテト	牛乳	フレンチトースト	
26	火	ご飯	ハンバーグ ひじきのサラダ 中華スープ 果物	南瓜煮	牛乳	豆腐ナゲット	
27	水	ご飯	魚の揚げ煮 じゃが芋のそぼろ煮 のっぺい汁 果物	蒸し芋	牛乳	ちんすこう	
28	木	誕生会	チャーハン 鶏天 ブロッコリーサラダ きのことスープ みかんゼリー	豆腐煮	ヤクルト	お芋のケーキ	
29	金	ご飯	豚肉と野菜のみそ炒め ほうれん草の納豆和え 豆腐のすまし汁 果物	磯辺こふき芋	牛乳	アメリカンドック	
30	土	ご飯	クリームスパゲティ フレンチサラダ 角切りスープ	マカロニあべかわ	牛乳	黒糖蒸しパン	



秋も深まり、果物が美味しい季節となりました。
 風邪予防にも旬の食べ物を色々取り入れていきたいと
 考えています。
 冬の足音が近づく中で、寒さに負けないように食生活から
 見直し、元気いっぱいな身体づくりを目指したいですね。