



九品寺幼稚園 11月



献立表



		こんだて	あか	きいろ	みどり
			からだをつくるもとになるたべもの	からだをうごかすもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの
1	水	なっとうだんご たっぷりやさいのごもくほるさめ	納豆 鶏肉 豚肉 豆腐 豚肉	春雨 ごま油	玉ねぎ ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ
2	木	ハヤシライス おはしれんしゅうサラダ	豚肉 ミックスビーンズ	さつま芋 かぼちゃ	玉ねぎ 人参 ホールトマト
3	金	いんかのひ			
6	月	てりやきチキン きりぼしだいこんのにつけ	鶏肉 油揚げ		切干大根 人参 いんげん
7	火	さわらのコママヨやき がんもとこんさいのもの にくだんごとはくさいのスープに	さわら がんも 豚肉 大豆ミート	ごま マヨドレ 春雨	大根 人参 いんげん こんにゃく 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ ねぎ
8	水	たつくり ふかしいも	かたくちいわし	さつまいも	
9	木	さかなのケチャップあん キャベツとだいずのマヨサラダ	ホキ 大豆 竹輪	マヨドレ	玉ねぎ コーン フロッコリー キャベツ 人参
10	金	クリームシチュー やさいとツナのあえもの	鶏肉 豆乳 ツナ	じゃが芋	玉ねぎ 人参 青菜 人参 もやし 白菜
13	月	さばのみそじ いろいろやさいのおひたし	鯖		白菜 青菜 人参 ひじき もやし
14	火	ポークビーンズ キャベツとコーンのマヨサラダ	豚肉 大豆	マヨドレ	玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ コーン 人参
15	水	さわらのさいきょうやき ゴロゴロこんさいに すいもの	さわら 鶏肉		大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん 季節の野菜
16	木	まーぼーどうふどん ふかしいも	豚肉 大豆ミート 豆腐	ごま油 さつまいも	ねぎ なら
17	金	きりぼしだいこんいりとりつくね フロッコリーともやしのおかかあえ	鶏肉 かつおぶし		切干大根 玉ねぎ 人参 フロッコリー もやし コーン
20	月	とりのからあげ かぼちゃとひじきのもの	鶏肉 竹輪 油揚げ		かぼちゃ ひじき 玉ねぎ いんげん
21	火	カレーライス コールスローサラダ りんごかんてん	豚肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 フロッコリー コーン りんごジュース
22	水	なめし とうふでんがく やさいたっぷりごまあえ	豆腐	ごま	大根葉 キャベツ 青菜 人参 えのき もやし
23	木	きんろうかんしゃのひ			
24	金	さばのしおやき ごもくきんぴら	鯖 鶏肉	ごま油	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん
27	月	カレイのたつたあげ こうやどうふのにつけ	カレイ 高野豆腐 鶏肉		大根 人参 いんげん
28	火	ビビンパどん さといものごまに	豚肉 大豆ミート	ごま油 ごま 里芋	青菜 人参 豆もやし こんにゃく
29	水	にこみハンバーグ さつまいもとじゃがいものサラダ	豚肉 大豆ミート	さつま芋 じゃが芋 マヨドレ	人参 玉ねぎ しめじ フロッコリー コーン
30	木	さけのゆうあんやき あおなともやしのナムル とんじる	鮭 豚肉 豆腐	ごま油	青菜 もやし 人参 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ

赤色群の食品：血液や肉をつくる（タンパク質等） 黄色群の食品：力や体温になる（糖質・脂質等）
 緑色群の食品：体の調子を整える（無機質・ビタミン等）
 毎食、各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば栄養バランスが取れた食事になるといわれています。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。

☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

🍷 このマークの日はスプーンを持参してください。

