

11月 献立表 幼児食

2022年 11月

和光幼稚園

日付	献立名		日付	献立名	
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)		昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)
1 火	ごはん きのごക്ഷしゅ 小松菜のツナ和え 角切り野菜スープ チーズ	○ふかし芋 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎コーンの米粉蒸しパン	16 水	ごはん さわらの西京焼き きんぴら炒め 野菜スープ プチトマト(2コ)	○ももの缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎昆布 ◎ウエハース2
2 水	ごはん チキンカレー さつまポテトサラダ バナナ(35g)	○ももの缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎あべかわマカロニ	17 木	ごはん 親子丼 ちくわの磯辺揚げ バナナ(35g)	○にんじんスティック ◎オレンジジュース ◎クッキー ◎チーズ
4 金	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のしめじ和え 春雨スープ みかん(50g)	○ゆで卵 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎じゃがみたらしだんご	18 金	ごぼうごはん 鶏肉の南蛮あんかけ 春雨の中華和え 中華風コーンスープ オレンジ(45g)	○ビスケット ◎牛乳 (昼おやつ) ◎つぶつぶアップルゼリー
5 土	コッペパン お豆のシチュー キャベツのサラダ バナナ(35g)	○せんべい ◎オレンジジュース ◎クッキー	19 土	コッペパン たまごサラダ ウインナー ひよこ豆のスープ バナナ(35g)	○かりんとう ◎牛乳 (昼おやつ) ◎煮干し ◎せんべい
7 月	ごはん 魚のパン粉焼き もやしときゅうりのサラダ トマトスープ みかん(50g)	○みかん缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎昆布 ◎ウエハース2	21 月	ごはん 豆腐の五目揚げ きゅうりとえのき茸の中華和え 角切り野菜スープ みかん(50g)	○みかん缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎スイートポテト
8 火	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ キャベツとコーンのスープ プチトマト(2コ)	○ふかし芋 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎ホットケーキ	22 火	ごはん 魚の和風ムニエル 五目ひじき お麩とわかめの味噌汁 バナナ(35g)	○きゅうりスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎昆布 ◎ウエハース2
9 水	ごはん とりにくの天ぷら ほうれん草のナムル風 野菜スープ バナナ(35g)	○ももの缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎ミックスごまめ	24 木	ごはん 魚の煮付け 小松菜コールスローサラダ 野菜スープ みかん(50g)	○ゆで卵 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎野菜スコーン
10 木	ごはん 魚の蒲焼き ブロッコリーときゅうりのごまサラダ すまし汁 みかん(50g)	○にんじんスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎煮干し ◎ビスケット	25 金	ごはん カボチャカレー ゆで卵 フルーツヨーグルト	○にんじんスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎さつまいももち
11 金	ごはん 中華丼 もやしとニラ玉の炒め煮 バナナ(35g)	○パインの缶詰め ◎牛乳 (昼おやつ) ◎さつまいももち	26 土	ロールパン ちゃんぽん 花シュウマイ バナナ(35g)	○せんべい ◎牛乳 (昼おやつ) ◎プリン
12 土	ロールパン 豆乳マカロニグラタン 春雨スープ みかん(50g)	○せんべい ◎牛乳 (昼おやつ) ◎プリン	28 月	ごはん わかめ入り卵焼き 五目豆 かぼちゃとキャベツのスープ チーズ	○みかん缶詰 ◎ヨーグルト ◎コーンフレーク
14 月	ごはん さばとごぼうの味噌煮 にんじんの炒め物 すまし汁 みかん(50g)	○みかん缶詰 ◎ヨーグルト ◎クラッカー	29 火	ごはん チキンと豆のクリーム煮 彩りサラダ バナナ(35g)	○ふかし芋 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎にんじんの米粉蒸しパン
15 火	ごはん 大豆と野菜のかき揚げ ひじきの白和え ベーコンと白菜のスープ チーズ	○ふかし芋 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎なし(45g)	30 水	ごはん 春雨と豆腐のそぼろ炒め マカロニサラダ 味噌汁 みかん(50g)	○ももの缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎白玉だんご
