

実効保育園 2021年 11月 献立表

		主食	主菜 副菜 汁物	主な食材			主食	主菜 副菜 汁物	主な食材
1	月	軟飯	ひき肉と野菜の煮物 南瓜のマッシュ 大根のみそ汁	鶏肉 人参 玉ねぎ 南瓜 大根 キャベツ	18	木	軟飯	鶏肉のさっぱり煮 野菜スティック 野菜スープ	鶏肉 もやし 大根 きゅうり 人参 キャベツ
2	火	軟飯	炒り豆腐 人参グラッセ 野菜スープ	豆腐 鶏肉 人参 チーズ 長ネギ 人参	19	金	軟飯	豚ひき肉のケチャップ炒め かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁	人参 豚肉 ワカメ 南瓜 じゃが芋 豆腐 玉ねぎ
3	水		文化の日		20	土	軟飯	魚のあんかけ 野菜煮 じゃが芋のみそ汁	魚 玉ねぎ 人参 じゃが芋 青菜 玉ねぎ
4	木	軟飯	豚肉とカボチャの煮物 野菜スティック ワタンスープ	豚肉 南瓜 小松菜 きゅうり 人参 ワタシ 豆腐	22	月	軟飯	豚ひき肉と人参の煮物 野菜の煮物 大根のみそ汁	鶏肉 人参 小松菜 大根 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ
5	金	軟飯	鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの和え物 野菜のスープ	鶏肉 じゃが芋 人参 ブロッコリー 大根 玉ねぎ	23	火		勤労感謝の日	
6	土	軟飯	魚と野菜の煮物 マッシュポテト 豆腐のみそ汁	魚 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 豆腐 人参	24	水	軟飯	鶏そぼろ キャベツの磯和え煮びたし じゃが芋のみそ汁	青菜 鶏肉 キャベツ じゃが芋 玉ねぎ
8	月	軟飯	鶏ささみのペースト マッシュさつま 青菜のみそ汁	茄子 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 白菜 人参	25	木	軟飯	白身魚の煮物 野菜スティック オニオンスープ	白身魚 人参 大根 玉ねぎ 胡麻 キャベツ 豆腐
9	火	軟飯	豚肉と野菜の炒め煮 野菜スティック さつま芋のみそ汁	豚肉 もやし キャベツ 大根 きゅうり さつま芋	26	金	軟飯	煮込みハンバーグ ツナそぼろ コーンスープ	豚肉 キャベツ 人参 じゃが芋 ツナ コーン 玉ねぎ
10	水	軟飯	納豆と野菜のケチャップ炒め煮 南瓜のマッシュ ワカメのみそ汁	納豆 豚肉 大根 南瓜 人参 ワカメ 豆腐	27	土	軟飯	野菜のクリーム煮 ブロッコリーおかか和え 冬瓜スープ	玉ねぎ 鶏肉 キャベツ ブロッコリー 人参 冬瓜 ワカメ
11	木	軟飯	カジキのソテー 人参しりしり 白菜のみそ汁	カジキ 玉ねぎ ツナ 小松菜 人参 しめじ 白菜	29	月	軟飯	かぼちゃコロケ風 さつま芋とリンゴの重ね煮 スープ	鶏肉 玉ねぎ 南瓜 さつま芋 リンゴ 大根 豆腐 人参
12	金	軟飯	鶏団子のケチャップ炒め煮 きんぴらポテト スープ	豆腐 小松菜 鶏肉 キャベツ おかか 人参 じゃが芋	30	火	軟飯	鶏肉の野菜煮 トマトペースト 豆腐のみそ汁	鶏肉 大根 人参 キャベツ トマト 豆腐 玉ねぎ
13	土	軟飯	夏野菜のミルク煮 さつま芋のサラダ オニオンスープ	茄子 豚肉 ミルク さつま芋 玉ねぎ	 <p>水分補給はこまめに</p> <p>11がう sample</p>				
15	月	軟飯	鶏と豆腐の肉団子 野菜スティック 豆乳スープ	鶏肉 豆腐 きゅうり 人参 ワカメ 小松菜 豆乳					
16	火	軟飯	マカロニグラタン こぶき芋 野菜スープ	鶏肉 マカロニ じゃが芋 キャベツ 人参 ワカメ					
17	水	軟飯	松風焼き風 大根の含め煮 なすのみそ汁	豆腐 鶏肉 大根 人参 玉ねぎ なす					

☆離乳食は母乳やミルクからの栄養源を切り替える為の食事です。胃腸に負担がかかるため、園では様子を見ながら提供を行います。

※フルーツや足しミルクを提供しています。

※離乳食はそれぞれ進み具合が異なるので当紙は基本メニューです。入荷状況により予告なく食材を変更する場合がございます。予めご了承ください。

※魚料理の日は当日の仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。