



11月こんだて

愛徳幼稚園



かほく食品

秋も深まり、朝夕冷え込む季節になりました。
風邪をひかないように衣服で体温調整をし、手洗いうがいをこまめに行いましょう。また、冬のおとずれに備えてバランスよく秋の実りを食事に取り込み、寒さに負けない身体づくりを心掛けましょう。



月	火	水	木	金
1日 △ごはん ○◎しぐれ煮 ◎シルバーサラダ ◎みそ汁	2日 △ごはん ○コロッケ ○オムレツ ◎ごぼうサラダ ◎スープ	3日 文化の日 △△◎	4日 △ごはん ○ささみ磯辺フライ ◎れんこん金平 ◎フルーツミックス ◎みそ汁	5日 △◎◎そぼろ丼 ◎白菜サラダ ◎みそ汁
8日 △ごはん ○魚の照り焼き ○豆乳入りしんじょ ◎吹寄せ煮 ◎みそ汁	9日 △ごはん ○魚のレモン焼き ○◎筑前煮 ◎お浸し ◎みそ汁	10日 △◎◎ナポリタン ○ハンバーグ ◎コールスローサラダ	11日 △◎◎豚丼 ◎バンサンスー ◎すまし汁	12日 △ごはん ○メンチカツ ○厚焼き玉子 ◎ブロッコリーのごま和え ◎みそ汁
15日 △ごはん ○豚の生姜炒め ◎おかか和え ◎みそ汁	16日 △ごはん ○◎肉じゃが ◎れんこんサラダ ◎みそ汁	17日 △ごはん ○かぼちゃひき肉フライ ○豚肉と春雨の炒め ◎大根サラダ ◎みそ汁	18日 △ごはん ○魚の塩焼き ○揚げシュウマイ ◎煮びたし ◎豚汁	19日 △◎◎ミートスパゲティ ○ヒレカツ ◎キャベツサラダ
22日 △ごはん ○豆腐ハンバーグ △さつまいもフライ ◎コーンサラダ ◎みそ汁	23日 勤労感謝の日 △△◎	24日 △ごはん ○ハムカツ ○オムレツ ◎ごぼうサラダ ◎春雨スープ	25日 △◎◎チキンライス ○チキンナゲット ◎スナックえんどう ◎マカロニサラダ ○お誕生日ケーキ ◎スープ	26日 △◎◎肉うどん ○ささみ大葉フライ ◎フルーツ
29日 △ごはん ○白身フライ △◎◎マカロニチャップ ◎お浸し ◎みそ汁	30日 △ごはん ○ささみフライ ○厚焼き玉子 ◎厚揚げとさつまいもの煮物 ◎みそ汁			熱量 450 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.6 g

△熱や力になるもの ○血や肉になるもの ◎体の調子を整えるもの

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



11月こんだて

愛徳幼稚園(離乳食)



かほく食品

秋も深まり、朝夕冷え込む季節になりました。
風邪をひかないように衣服で体温調整をし、手洗いうがいをこまめに行いましょう。また、冬のおとずれに備えてバランスよく秋の実りを食事に取り込み、寒さに負けない身体づくりを心掛けましょう。



月	火	水	木	金
1日 △おかゆ ○◎豚肉と玉ねぎ煮 ◎キャベツの青のり和え (完) みそ汁	2日 △おかゆ ○鶏肉と野菜の煮 ◎◎きゅうりのしらす和え (完) みそ汁	3日 文化の日 △△◎	4日 △おかゆ ○白身のみぞれ煮 ◎ブロッコリーの煮 (完) みそ汁	5日 △おかゆ ○◎豚肉と大根煮 ◎白菜の煮 (完) みそ汁
8日 △おかゆ ○白身魚の煮 ◎大根の出汁煮 (完) みそ汁	9日 △おかゆ ○◎鶏肉とトマトの煮 ◎白菜の磯煮 (完) みそ汁	10日 △おかゆ ○◎◎白身魚と野菜の煮 △◎◎マカロニのそぼろ煮 (完) りんご	11日 △おかゆ ○豆腐ステーキ ◎じゃがいも煮 (完) すまし汁	12日 △おかゆ ○◎ブロッコリーと鶏肉の煮物 ◎さつまいもの煮 (完) みそ汁
15日 △おかゆ ○豚の中華煮 ◎キャベツのおかか煮 (完) みそ汁	16日 △おかゆ ○◎豚肉とじゃがいも煮 ◎人参の白和え (完) みそ汁	17日 △おかゆ ○◎◎白身魚の野菜あんかけ ◎大根の出汁煮 (完) みそ汁	18日 △おかゆ ○鶏肉と玉ねぎの煮 ◎白菜の磯煮 (完) 豚汁	19日 △◎◎にゅうめん ○◎キャベツのしらす和え (完) オレンジ
22日 △おかゆ ○鶏肉とさつまいもの煮 ◎ブロッコリーと麩の煮 (完) みそ汁	23日 勤労感謝の日 △△◎	24日 △おかゆ ○豚肉のトマト煮 ◎大根の出汁煮 (完) 春雨スープ	25日 △おかゆ ○豆腐と鶏肉のあんかけ ◎バナナきな粉 (完) スープ	26日 △◎◎煮込みうどん ◎かぼちゃの煮 (完) みかん
29日 △おかゆ ○◎豚肉と玉ねぎ煮 △◎◎マカロニと野菜の煮 (完) みそ汁	30日 △おかゆ ○白身魚と青のりの煮 ◎さつまいもの煮 (完) みそ汁			熱量 133 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 2.8 g

△熱や力になるもの ○血や肉になるもの ◎体の調子を整えるもの

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。