



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
3日 	4日 △ごはん ○すき焼き煮 ◎和風サラダ ◎みそ汁	5日 △○○きつねうどん ○春巻き ◎パイナップル（生）	6日 △○○そばろ丼 ○かぼちゃひき肉フライ ◎みそ汁 	7日 △ごはん ○ささみ大葉フライ ◎お浸し ◎みそ汁
10日 △ごはん ○魚のマヨパン粉焼き ◎厚揚げと大根の煮 ◎みそ汁	11日 △ごはん ○ササミフライ ◎べっこう煮 ◎みそ汁	12日 ○ミートスパゲティ ○ハムカツ ◎オレンジ（生）	13日 △○○豚丼 ○ヒレカツ ◎みそ汁 	14日 △○○キーマカレー ◎フルーツヨーグルト 
17日 △わかめごはん ○からあげ ◎ひじき煮 ◎みそ汁	18日 △ごはん ○魚の味噌焼き ◎厚揚げの生姜煮 ◎みそ汁	19日 △○○ラーメン ○しゅうまい ◎りんご（生）	20日 △○○チキンライス ○ハンバーグ ◎ブロッコリーサラダ ◎コーンスープ ◎もっちりな 	21日 △ごはん ○豚のスタミナ炒め ◎千草和え ◎みそ汁
24日 	25日 △ごはん ○赤魚の煮 ◎酢の物 ○厚焼き玉子 ◎みそ汁	26日 △○○和風スパゲティ ◎梅しそ竜田揚げ ◎パイナップル（生）	27日 △ごはん ○◎マーボー豆腐 ◎バンサンスー ◎みそ汁 	熱 量 394 kcal 蛋白質 14.4g 脂 質 9.5g

△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。

※  スプーンマークの日は スプーンも 忘れずに 持って来て下さいね（幼児クラス）



11月こんだて

愛徳幼稚園 離乳

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
3日 	4日 ○すき焼き煮 ◎人参のスティック煮	5日 △○○野菜うどん ◎さつま芋おやき (完) ◎パイナップル	6日 △おかゆ ○豆腐と鶏肉のあんかけ ◎ブロッコリーの煮 (完) ◎かぼちゃひき肉フライ	7日 △おかゆ ○麩と野菜煮 ◎大根の出汁煮 (完) ◎お浸し
10日 △おかゆ ○鶏肉と玉ねぎの煮 ○白菜の煮 (完) ◎みそ汁	11日 △おかゆ ○じゃが芋のそばろ煮 ◎キャベツ煮 (完) ◎べっこう煮	12日 △○○野菜うどん ○豆腐ステーキ (完) ◎オレンジ	13日 △おかゆ ○白身魚の煮 ◎さつまいもの煮 (完) ◎厚揚げと大根の煮	14日 △おかゆ ○豆腐と枝豆の煮 ◎かぼちゃの煮 (完) ◎千草和え
17日 △おかゆ ◎豆腐と鶏肉の煮 ◎人参のスティック煮 (完) ◎ひじき煮	18日 △おかゆ ○鶏肉とトマト煮 ○白菜の煮 (完) ○厚揚げの生姜煮	19日 △○○野菜うどん ◎じゃが芋もち (完) ◎しゅうまい	20日 △おかゆ ○ブロッコリーとツナの煮 ◎さつまいもの甘煮 (完) ◎ハンバーグ	21日 △おかゆ ○肉団子 ◎青菜の煮 (完) ◎フルーツヨーグルト
24日 	25日 △おかゆ ○鶏肉とじゃが芋の煮 ◎ブロッコリーの煮 (完) ◎赤魚の煮	26日 △○○野菜うどん ◎豆腐ステーキ (完) ◎梅しそ竜田揚げ	27日 △おかゆ ○鶏肉のあんかけ ◎きゅうりのスティック煮 (完) ◎マーボー豆腐	28日 △おかゆ ◎白身魚と野菜の煮 ○白菜とひじき煮 (完) ○豚の生姜炒め
				熱 量 115 kcal 蛋白質 3.2g 脂 質 2.5g

△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。