



食 事 だ よ り



令和4年11月号

焼津南保育園

日付	月	火 1	水 2	木 3	金 4
メニュー		<ul style="list-style-type: none"> ごはん がんとどきとやさいのにももの (がんもどき、人参、牛蒡、いんげん) はくさいのおひたし(白菜) こまつなのみそしる(小松菜、玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チンジャオロース (豚肉、ピーマン、筍、生姜、大蒜) ちゅうかサラダ (キャベツ、胡瓜、ハム) ワカメスープ(わかめ、白葱) 	<p>文化の日 </p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん とんかつ(豚肉) だいこんのツナサラダ (大根、ツナ缶、人参、青葱) なすのみそしる(茄子、玉葱)
午前おやつ		せんべい・麦茶	りんご・牛乳		チーズ・麦茶
午後おやつ		かき・むぎちゃ	やきいも・ぎゅうにゅう		さくさくあんぱん・ぎゅうにゅう
日付	7	8	9	10	11
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さといものごもくに (鶏肉、里芋、人参、牛蒡、いんげん) きゅうりとわかめのすのもの (胡瓜、わかめ) もやしのみそしる (もやし、油揚げ、豆腐、青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ちくわのポート焼き (竹輪、玉葱、人参、干し椎茸、パセリ) うのはないり (おから、人参、玉葱、グリーンピース) あきのひつつみじる(牛蒡、大根、生姜、なめこ、鶏肉、青葱、餃子の皮) 	<ul style="list-style-type: none"> しよくパン ポークビーンズ (ウインナー、水煮大豆、玉葱、じゃが芋、パセリ、ホールトマト缶) フレンチサラダ (レタス、胡瓜、人参、コーン缶) りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ざっこくごはん(精白米、雑穀) こうやどうふのふくめに(鶏肉、凍り豆腐、人参、筍、いんげん、干し椎茸) かくやあえ(キャベツ、たくあん) はくさいのみそしる(白菜、わかめ) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん レバーとニラのみそいため (豚レバー、もやし、韭、大蒜、生姜) ちゅうかあえ(胡瓜、白きくらげ、ハム) ちゅうかふうネギスープ (玉葱、白葱、青葱)
午前おやつ	オレンジ・麦茶	バナナ・牛乳	ビスケット・牛乳	みかん・麦茶	パニラウエハース・牛乳
午後おやつ	リッツサンド・むぎちゃ	ちゅうかふうむしパン・ぎゅうにゅう	メープルヨーグルト・むぎちゃ	クッキー・チーズ・むぎちゃ	プリンアラモード・むぎちゃ
日付	14	15	16	17	18
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かんとうに(じゃが芋、昆布、大根、竹輪、黒はんぺん) ほうれんそうのおかかあえ (ほうれん草、人参、かつお節) とうふのみそしる(豆腐、玉葱、青葱) 	<p>〈七五三メニュー〉</p> <ul style="list-style-type: none"> にぎやかずし(精白米、鮭フレーク、胡瓜、人参、刻み海苔) わかどりのからあげ(鶏肉、生姜) はなふのすましじる (花麩、玉葱、小松菜) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん いりどうふ(豆腐、鶏挽肉、人参、玉葱、干し椎茸、グリーンピース) みかくサラダ(さつま芋、柿、レタス) たまねぎとあぶらあげのみそしる (玉葱、油揚げ、青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さかなのうめソース焼き(鮭、梅干し) やみつききゅうり(胡瓜、大蒜) わかめのみそしる (わかめ、青葱、油揚げ) 	<ul style="list-style-type: none"> けんちんうどん(ソフト麺、油揚げ、鶏肉、牛蒡、干し椎茸、里芋、白葱) きんときまめ(金時豆) みかん
午前おやつ	ポーロ・牛乳	りんご・牛乳	せんべい・牛乳	リッツ・麦茶	ゼリー・牛乳
午後おやつ	しらすマフィン・ぎゅうにゅう	しほりだしクッキー・ジョア	おこのみやき・ぎゅうにゅう	バナナ・むぎちゃ	シュガートースト・ぎゅうにゅう
日付	21	22	23	24	25
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> むぎごはん(精白米、押麦) とりにくのしおこうじつけやき(鶏肉) ちりめんとせんぎりやさいのサワーづけ (切干大根、人参、胡瓜、しらす干し、大葉) こまつなのすましじる(小松菜、玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん きりこんぶとやさいのにつけ (刻み昆布、人参、牛蒡、さつま揚げ、じゃが芋、糸こんにゃく) ポイルウインナー(ウインナー) そうめんのみそしる(素麺、玉葱、青葱) 	<p>勤労感謝の日 </p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのたつたあげ(鯖、生姜) みずなサラダ (水菜、胡瓜、人参、かつお節) とんじる (豚肉、大根、牛蒡、油揚げ、青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス(精白米、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、大蒜、りんご) ブロッコリーオーロラソース(ブロッコリー) バナナ
午前おやつ	ビスコ・牛乳	りんご・牛乳		オレンジ・麦茶	ビスケット・牛乳
午後おやつ	レーズンスティック・ぎゅうにゅう	てづくりたまごポーロ・ぎゅうにゅう		せんべい・きなこウエハース・とうにゅう	ベークドチーズケーキ・ぎゅうにゅう
日付	28	29	30		
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ごはん いためビーフン(ビーフン、豚挽肉、筍、きくらげ、韭、人参、生姜、大蒜) もやしのナムル(もやし、胡瓜、刻み海苔) ちんげんさいのスープ (青梗菜、コーン缶、玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん きのこのスタミナいため (豚肉、しめじ、舞茸、韭) なっとう(納豆、青海苔、かつお節) だいこんのみそしる(大根、青葱) 	<ul style="list-style-type: none"> しよくパン レバーいりにこみハンバーグ (豚挽肉、鶏レバー、玉葱) グリーンサラダ (レタス、トマト、胡瓜、ツナ缶) とうにゅうスープ(豆乳、玉葱、人参、クリームコーン缶、パセリ) 		
午前おやつ	りんご・牛乳	クッキー・牛乳	みかん・麦茶		
午後おやつ	いちごジャムむしパン・ぎゅうにゅう	スイートポテト・ぎゅうにゅう	うめごはんおにぎり・りよくちゃ		

★印は、“なかよし給食”“なかよしおやつ”になります。