

2017年

11月
こんだて表

ひかりのご保育園

日	曜日	献立名	おやつ	力と熱となる食べ物	身体を大きくしたり丈夫にしたりする食べ物	身体の調子を調える食べ物
1	水	ゆし豆腐汁、炊込ご飯	かぼちゃ蒸ケーキ、牛乳	米	豆腐、わかめ、牛乳	ねぎ、人参、かぼちゃ
2	木	ハヤシライス、ヨーグルト	コーンフレーク、牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉葱、じゃが芋
3	金	文化の日(休園)				
4	土	第12回運動会(ひかりのご保育園園庭) 午前10時~12時(お弁当)				
6	月	親子丼、オレンジ	芋煮 牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉ねぎ、しめじ、サツマイモ
7	火	沖縄そば、バナナ	鮭おにぎり、牛乳	米、油、小麦粉	たまご、ちくわ、牛乳	ねぎ、人参、バナナ
8	水	納豆ご飯、野菜炒め	葛餅、牛乳	米、油、小麦粉	卵、豆腐、わかめ	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、りんご
9	木	あったか汁、みかん	ジャムパン、牛乳	米、油	牛乳、鶏肉	冬瓜、人参、たまねぎ、みかん
10	金	野菜炒め、味噌汁、梨	人参ケーキ、牛乳	米、油	豆腐、牛乳、ベーコン	もやし、人参、たまねぎ、小松菜、梨
11	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
13	月	麻婆豆腐、ぶどう	蜂蜜パン、牛乳	米	豆腐、わかめ、合挽き肉	ねぎ、人参、ぶどう
14	火	コーンシチューりんご	クッキー、牛乳	米	鶏肉、牛乳	たまねぎ、人参、ホーレン草
15	水	お誕生会カレー、チョコケーキ	ケーキ、牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉葱、じゃが芋
16	木	チキンライス、味噌汁、柿	せんべい牛乳	米、油	鶏肉、豆腐、わかめ	人参、玉葱、柿
17	金	切干大根炒め、わかめの味噌汁、オレンジ	コーンフレーク、牛乳	米、油	油揚げ、卵	切干大根、人参、玉ねぎ、オレンジ
18	土	ジューシー		米	たまご、わかめ	ねぎ、人参、ひじき
20	月	きのこスパゲティ、ヨーグルト	ふりかけおにぎり、牛乳	米、油	ハム、牛乳	人参、玉ねぎ、しめじ、エリンギ
21	火	具沢山汁、りんご	パンプキンホットケーキ、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、舞茸、大根、こんにゃく
22	水	肉じゃが、オレンジ	ぜんざい、牛乳	米、油	合挽肉、牛乳	人参、玉ねぎ、しい茸
23	木	勤労感謝の日(休園)				
24	金	野菜うどん、ヨーグルト	ふりかけおにぎり、牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉ねぎ、青菜
25	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
27	月	三食丼、味噌汁、バナナ	フルーツゼリー	米、油	たまご、合挽肉、わかめ	チンゲン菜、人参、たまねぎ、バナナ
28	火	人参豆腐炒め、味噌汁、みかん	アメリカンドッグ牛乳	米、油	たまご、豆腐、わかめ	人参、玉葱、みかん
29	水	麻婆春雨、ぶどう	せんべい、牛乳	米、油	合挽肉、牛乳、豆腐	人参、玉葱、ぶどう
30	木	焼きそば、わかめ、卵スープ、リンゴ	おにぎり、牛乳	米、油、小麦粉	ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、リンゴ

材料等の都合により献立を変更する場合があります。