


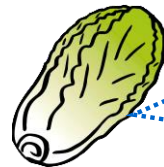
大和東保育園

平成27年度 11月（霜月） 献立表

※乳児には午前中、牛乳等がでます。

※はクッキングメニューです。
 ※毎日産地を明記しています。日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定		文化の日	野菜の日		芋煮会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 納豆の卵とじ丼 金平牛蒡 さつまいものゆず煮 冬野菜の味噌汁 りんご 		<ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲティ フレンチサラダ ポパイスープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール 鱈のチーズフライ 千切り野菜～人參ドレッシング～ 白菜とウィンナーポトフ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> しらすと菜っ葉のおにぎり 昆布おにぎり 三色野菜の浅漬け 芋煮汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 ひじきの和風サラダ さつまい バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> きな粉ラスク 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> 昆布おにぎり 白菜の浅漬け 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 五平餅 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> カレーパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カステラ・カットチーズ 牛乳
日	9	10	11	12	13	14
予定	身体計測(幼児)	身体計測(乳児)	野菜の日		七五三	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 食パン 鮭と小松菜のクリームシチュー カリカリベーコンのサラダ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 切り干し大根とツナのさっぱりサラダ ほうれん草と椎茸の味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> お豆のカレー 温野菜サラダ 白菜たっぷりチャウダー フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜のあんかけ焼きそば 中華胡瓜 中華風コンソープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> お赤飯 赤魚の西京焼き もみじ人参の甘煮 ほうれん草としめじの白和え 手毬麩と水菜のすまし汁 紅白ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが 若布のさっぱり和え かぶと小松菜の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> たまご雑炊 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜とチーズのスクエアケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがベーコン・プロセスチーズ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 鬼まんじゅう 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> お祝いショートケーキ 干歳飴 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
予定				誕生会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲティ フレンチサラダ ポパイスープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カジキの照り焼き 胡瓜と若布の酢の物 五目豆 なめこと豆腐の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 若布ご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 ひじきと大豆のマヨサラダ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> フランスパン とろーりパンでグラタン りんご入りマゼドアンサラダ コンソメスープ ぶどうカルピスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚の生姜焼き 南瓜の甘煮 えのきと油揚げの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 ひじきの和風サラダ さつまい バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 昆布おにぎり 白菜の浅漬け 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のワタンスープ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> きな粉ラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おたのしみフルーツパフェ レモンティー 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カステラ・カットチーズ 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
予定	勤労感謝の日		野菜の日			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 切り干し大根とツナのさっぱりサラダ ほうれん草と椎茸の味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> お豆のカレー 温野菜サラダ 白菜たっぷりチャウダー フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と白菜のあんかけ焼きそば 中華胡瓜 中華風コンソープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の胡麻味噌焼き ほうれん草としめじの白和え のっぺい汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが 若布のさっぱり和え かぶと小松菜の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 南瓜とチーズのスクエアケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがベーコン・プロセスチーズ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 鬼まんじゅう 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カレーパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン 牛乳
日	30					
予定						
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 食パン 鮭と小松菜のクリームシチュー カリカリベーコンのサラダ りんご 					
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> たまご雑炊 緑茶 					



今月のテーマ野菜 ～白菜～

すぐに火が通り、淡泊な味わいの白菜はどんな料理にも合います♪
 栄養面では風邪の予防に効果的なビタミンCや、体内の老廃物を排出する働きがあるカリウムなどが含まれています。
 その他に消化を助けるイソチオシアネートという栄養素も含まれます。