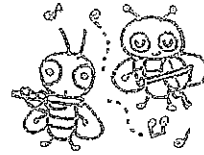




# 11月予定献立表



<令和2年>  
大崎保育園

日	曜日	献立	10時のおやつ	3時おやつ
2	月	ピラフ・ししゃものフリッター・ポテトサラダ・コーンスープ・フルーツ	おしゃぶり昆布	チョコスコーン
3	火	<文化の日>		
4	水	菜飯・甘辛ガーリックチキン・白和え・すまし汁・フルーツ	するめ	お好み焼き
5	木	さつま芋ご飯・さわらの柚庵焼き風・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁・フルーツ	芋けんぴ	マシュマロおこし
6	金	<お楽しみ会>カレーライス・イタリアンサラダ・フルーツ	スティックパン	アプリコットパウンドケーキ
7	土	きつねうどん・ごま和え・フルーツ	フルーツ クラッカー	
9	月	ご飯・ふりかけ・肉じゃが・酢の物・みそ汁・ゼリー	おしゃぶり昆布	にらチーズチヂミ
10	火	<弁当の日>	芋けんぴ	ひじきご飯のおにぎり 煮干しバター
11	水	納豆ご飯・魚の照り焼き・おひたし・けんちん汁・フルーツ	フルーツ せんべい	さつまいものかりんとう
12	木	ハヤシライス・ブロッコリーのサラダ・チーズ・ヨーグルト	食べる煮干し	ラスク
13	金	<ご当地グルメ> 牛骨ラーメン・塩麴チキングリル・ナムル・フルーツ	スティックパン	生どら焼き
14	土	中華丼・みそ汁・フルーツ	フルーツ クラッカー	
16	月	親子丼・きのこ和え・チーズ・みそ汁・フルーツ	するめ	みるくもち
17	火	<誕生会> チョコパン・豚カツ・スパゲティ・茹でブロッコリー・スープ・フルーツ	食べる煮干し	ケーキ(りんごの甘煮)
18	水	<おにぎりパーティ> ご飯・タンドリーチキン・しらす和え・みそ汁・フルーツ	おしゃぶり昆布	スイートポテト
19	木	きな粉ご飯・鮭のレモン蒸し・ひじきサラダ・すまし汁・フルーツ	フルーツ せんべい	人参チュロス
20	金	ご飯・豚肉のしょうが焼き・ごま和え・いわしのつみれ汁・ヨーグルト	芋けんぴ	マフィン
21	土	ミートスパゲティ・かぼちゃサラダ・フルーツ	フルーツ クラッカー	
23	月	<勤労感謝の日>		
24	火	大豆入りわかめご飯・鶏肉のマーマレード煮・切干し大根サラダ・みそ汁・フルーツ	芋けんぴ	りんごのケーキ
25	水	ご飯・焼きさんま・納豆和え・豚汁・フルーツ	フルーツ せんべい	フレンチトースト
26	木	ご飯・味付けのり・トンテキ・中華サラダ・みそ汁・ヨーグルト	おしゃぶり昆布	マカロニグラタン
27	金	カレーうどん・スティック野菜・チーズ・フルーツ	するめ	小豆蒸しパン
28	土	焼肉丼・みそ汁・フルーツ	フルーツ クラッカー	
30	月	ご飯・ブルコギ・水菜のサラダ・豆乳スープ・フルーツ	おしゃぶり昆布	人参パンケーキ

## 魚っていいよ!

### ◎旬が豊富

海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。新鮮な魚はおいしい!(今は輸入が多くなりました)

### ◎いろいろな形でもしるい!

揚げ、焼き、煮もの、サラダ、汁もの…

### ◎おいしい! お米によくあうよ

米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補います。

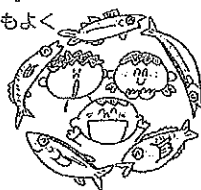
### ◎カルシウム、DHAが豊富です!

骨がじょうぶになります。

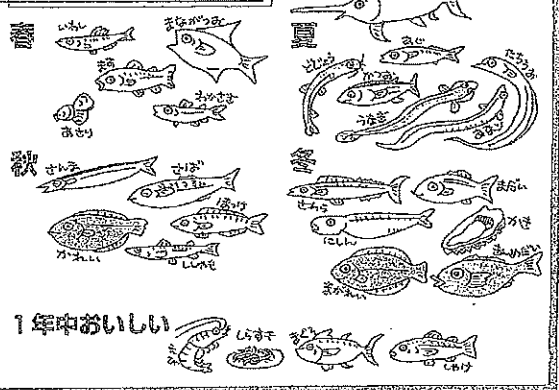
### ◎肉よりも太りにくいよ

### ◎骨が楽しい!

口の中の感度もよくなります。



## 魚で季節を見つけよう!



1年中おいしい