



11月 こんだてひょう

日光認定こども園

2024・11

リンゴはビタミンCが豊富で風邪予防に役立ちます。柿にはビタミンAがたっぷり含まれており、目の健康を保つために重要です。又、ほうれん草は鉄分が多く成長期の子ども達に欠かせない栄養素です。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

※食材の都合により献立を変更することがあります。

※12月の手作り弁当日は10日(火)ですよろしくお祈いします。



月		火		水		木		金		土	
4		5		6		7		1		2	
文化の日		大豆と挽肉の寄せ焼き ほうれん草のごま和え わかめのみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・みかんケーキ		鯖のごまみそ煮 栄養きんぴら 吉野汁 くだもの・牛乳 ミルク・フライドポテト		チーズオムレツ ひじきとじゃこのサラダ 根菜ポトフ くだもの・牛乳 おにぎり(昆布・ごま)		いわしの生姜煮 野菜の五目和え もずくのすまし汁 くだもの・牛乳 ミルク・デニッシュパン		スパゲッティナポリタン ハムサラダ コンソメスープ くだもの・牛乳 せんべい	
11		12		13		14		15		16	
擬製豆腐 小松菜サラダ さつまいものミルクスープ くだもの・牛乳 ミルク・にんじんもち		タンドリーチキン ひじきと豆のマリネ 洋風玉子スープ くだもの・牛乳 ミルク・きな粉サンド		手作り弁当日  プリン		厚揚げのミートソース焼き こんにゃくサラダ 麩のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・チーズマフィン		ホキのみそマヨネーズ ひじきとベーコンの煮物 湯葉のすまし汁 くだもの・牛乳 ミルク・ビスケット		ハヤシライス ツナサラダ バイクドポテト くだもの・牛乳 せんべい	
18		19		20		21		22		23	
赤魚の煮付け キャベツのポン酢和え じゃが芋のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・大納言ケーキ		目玉焼き 白菜の昆布和え 鶏肉と大豆の五目煮 くだもの・牛乳 ミルク・チーズロール		豆腐ボール ほうれん草のお浸し ミネストローネ くだもの・牛乳 ミルク・サブレ		マカロニグラタン 大根サラダ カレースープ くだもの・牛乳 ミルク・ごまバタークッキー		豆しゅうまい わかめのナムル風和え ニラ玉スープ くだもの・牛乳 ミルク・豆腐の信玄餅風		勤労感謝の日	
25		26		27		28		29		30	
鶏のから揚げごま風味 春雨サラダ 中華スープ くだもの・牛乳 ミルク・豆乳蒸しパン		ししゃものごま焼き 千切り大根の煮物 豆乳みそ汁 くだもの・牛乳 フルーチェ(いちご)		挽肉とキャベツの厚焼き玉子 ブロッコリーとわかめのサラダ 高野と野菜の煮物 くだもの・牛乳 おにぎり(きのこご飯)		鮭の西京焼き 野菜のゆかり和え わかめのみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・せんべい		秋野菜カレー コールスローサラダ ゆでたまご くだもの・牛乳 ミルク・スコーン		たまご丼 野菜のごま和え フライビーンズ くだもの・牛乳 ビスケット	

