



１１月　こんだてひょう





日光認定こども園　　２０２６・１１

月	火	水	木	金	土
2 擬製豆腐 野菜の海苔和え 麸のすまし汁 くだもの・牛乳 おにぎり（わかめ）	3 文化の日	4 白身魚のもみじ焼き 大根の梅かつお和え そぼろ汁 くだもの・牛乳 ミルク・シガーフライ	5 タンドリーチキン ひじきと豆のマリネ 豆腐のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・きな粉ボーロ風プチクッキー	6 豆腐グラタン 野菜のゆかり和え 小松菜のスープ くだもの・牛乳 ミルク・バナナケーキ	7 焼きうどん フライビーンズ わかめのすまし汁 くだもの・牛乳 ビスケット
9 鰆のねぎみそ焼き 納豆和え さつま汁 くだもの・牛乳 ミルク・ミニチーズロール	10 大豆ナゲット コールスローサラダ コーンスープ くだもの・牛乳 ミルク・マフィン	11 だし巻き玉子 ブロッコリーサラダ 肉じゃが くだもの・牛乳 ミルク・高野のきな粉ラスク	12 ししゃものごま焼き 白菜とベーコンのおかか和え かきたま汁 くだもの・牛乳 フルーチェ（オレンジ）	13 ポークチャップ 湯葉サラダ ほうれん草のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・ヨーグルトスコーン	14 焼きビーフン 粉ふき芋 中華スープ くだもの・牛乳 せんべい
16 ベジタブルエッグ マカロニサラダ 豚汁 くだもの・牛乳 豆腐の信玄餅風	17 鰯のかば焼き 大根のごま酢和え じゃが芋のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・麸のラスク	18 手作り弁当日  せんべい	19 ささみのやわらか焼き 野菜のポン酢和え カレーけんちん汁 くだもの・牛乳 ミルク・ミニデニッシュ	20 赤魚の照り焼き キャベツのごまみそ和え 湯葉のすまし汁 くだもの・牛乳 ミルク・せんべい	21 ハヤシライス ベイクドポテト ゆで玉子 くだもの・牛乳 ビスケット
23 勤労感謝の日	24 鯖のソース煮 ひじきとベーコンの煮物 なめこ汁 くだもの・牛乳 りんごゼリー	25 鶏のから揚げ ツナサラダ さつま芋のミルクスープ くだもの・牛乳 ミルク・マシュマロクラッカー	26 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ くだもの・牛乳 ミルク・ごまバタークッキー	27 挽肉とキャベツの厚焼き玉子 野菜の昆布和え 吉野汁 くだもの・牛乳 ミルク・小豆きな粉ケーキ	28 チキンカレー 野菜サラダ 炒り玉子 くだもの・牛乳 せんべい
30 野菜たっぷりつくね バンサンスー 田舎汁 くだもの・牛乳 ミルク・きな粉サンド					



☆体を温めて風邪予防☆

秋から冬にかけておいしくなる根菜類は、食べると決行が良くなり代謝をアップさせます。生姜も体を温める作用があり、根菜類と一緒に食べると相乗効果で更に体が温まるのでお勧めの食材です。

※12月の手作り弁当日は１６日（水）です。よろしくお願いします。



♣ きのこを食べましょう ♣

秋の食卓に欠かせないきのこ。きのこには、お腹の中をきれいに掃除してくれる食物繊維や、骨や歯を丈夫にしてくれるビタミンDやカルシウムが多く含まれています。



※食材の都合により献立を変更する場合があります。