

月	火	水	木	金	土
11月の果物 ・りんご ・みかん ・バナナ ・キウイ ・オレンジ ・パイン					1日
					ミートソーススパゲティ
					麦茶
					白菜おかか和え
					果物
					牛乳
					ビスケット
3日	4日	5日	6日	7日	8日
文化の日	鶏肉ののり塩揚げ	ポークカレー	豆腐ハンバーグ	炒め納豆	五目うどん
	ダイスサラダ	ほうれん草ツナ和え	キャベツのお浸し	大根のナムル	青のりポテト
	味噌汁 (豆腐・なめこ)	スープ (舞茸・玉葱)	味噌汁 (小松菜・麩)	豆乳味噌汁 (白菜・わかめ)	
	果物	果物	果物	果物	果物
					牛乳
					きなこマカロニ
					キャロットクッキー
					ヨーグルト
					クラッカー
					鉄強化チーズ
					ちゃんこうどん
					せんべい
10日	11日	12日	13日	14日	15日
マカロニビーンズ	豚肉のごま焼き	鮭の照り焼き	鶏肉のコーンフ레이크焼き	塩ラーメン	第50回 保育発表会
南瓜サラダ	さつま芋の含め煮	小松菜しめじ和え	キャベツと胡瓜の甘酢和え	鶏肉と豆苗の和え物	
味噌汁 (小松菜・切干大根)	味噌汁 (キャベツ・えのき)	けんちん汁	人参ポタージュ		
果物	果物	果物	果物	果物	
牛乳	牛乳・ビスケット	牛乳	牛乳	牛乳	
オレンジケーキ	グレープゼリー	バターポテト	ツナコーンおやき	野菜チーズホットケーキ	
17日	18日	19日	20日	21日	22日
豚肉味噌焼き	鶏肉ののり塩揚げ	保育園カレー	お弁当日	炒め納豆	五目うどん
人参炒め煮	ダイスサラダ	福神漬け		大根のナムル	青のりポテト
味噌汁 (チンゲン菜・ふのり)	味噌汁 (豆腐・なめこ)	スープ (舞茸・玉葱)		豆乳味噌汁 (白菜・わかめ)	
果物	果物	果物		果物	果物
牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	鉄強化チーズ	牛乳
豆腐ドーナツ	きなこマカロニ	キャロットクッキー	クラッカー	ちゃんこうどん	せんべい
24日	25日	26日～わくわく献立～	27日	28日	29日
振替休日	豚肉のごま焼き	南瓜コロッケ	鶏肉のコーンフ레이크焼き	カレーのチーズ焼き	ナポリタン
	さつま芋の含め煮	豆腐サラダ	キャベツと胡瓜の甘酢和え	白菜コーン和え	麦茶
	味噌汁 (キャベツ・えのき)	スープ (小松菜・人参)	人参ポタージュ	味噌汁 (ほうれん草・玉葱)	キャベツのり和え
	果物	果物	果物	果物	果物
					牛乳
					牛乳
					ビスケット

～11月19日(水)に提供する手作り【福神漬け】のレシピをご紹介します～

〈材料〉…幼児5人分

・大根 : 170g

・胡瓜 : 40g

・れんこん : 55g

・なす : 30g

・人参 : 30g

〈作り方〉

【調味料】

①調味料を全て混ぜ合わせる

②野菜を全て3～5mm程度のいちょう切りにする

③容器に具材全てと調味料を入れ、上から重石をのせ、一晩冷蔵庫で置き完成!!

※ご家庭では水の入ったペットボトルや、砂糖・塩などを重石の代わりとして

お使いいただけます。

