

秋の旬の食材を使って、冬にむけて風邪をひきにくい身体づくりをしていきましょう。
秋の食材…人参・ほうれん草・大根・里芋・南瓜・長葱・椎茸・ブロッコリー・さつまいも・りんご・秋刀魚・秋鮭・鯖など。

今月の予定

20日（金）…誕生会
軽食のメニューが、
お祝いメニューになります。
予定…チーズケーキ
フルーツ、牛乳

今月のフルーツ：
柿・りんご・みかん

０～１才食献立表

２０２６年 １１月　こぐま保育園　　給食室

		朝のおやつ	後期後半食 昼食	完了食 昼食	一才児食 昼　食	後期後半食 軽食	完了・一才児食 軽　食
２ １６ ３０	月	クラッカー 牛乳	軟飯 同　右	同　右	御飯　味噌汁（大根・油揚げ） マーボー豆腐　人参の含め煮 小松菜のお浸し	りんご蒸しパン 南瓜の煮物 ミルク１００cc	りんご蒸しパン 炒り子 フルーツ　牛乳
１７	火	せんべい 牛乳	ローストチキン→鶏肉団子	ローストチキン→鶏肉団子	バターロール　クリームシチュー ローストチキン　トマト ブロッコリーの塩ゆで	柔らか焼き豚チャーハン　人参の煮物 ミルク１００cc	焼き豚チャーハン フルーツ お茶
４ １８	水	クラッカー 牛乳	金時豆→粉ふき芋	金時豆→粉ふき芋	ほうとう 金時豆の煮物 チンゲン菜のお浸し	柔らか秋鮭の焼きおにぎり　大根の煮物 ミルク１００cc	秋鮭の焼きおにぎり フルーツ 牛乳
５ １９	木	ビスケット 牛乳	軟飯 秋刀魚→白身魚	秋刀魚→白身魚	御飯　味噌汁（しめじ・玉葱） 秋刀魚の塩焼き　南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	柔らかチキンピラフ じゃがいもの煮物 ミルク１００cc	チキンピラフ フルーツ 牛乳
６ ２０	金	ふかし南瓜 牛乳	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き→鶏肉団子	鶏肉の味噌漬け焼き→鶏肉団子	御飯　味噌汁（豆腐・なめこ） 鶏肉の味噌漬け焼き　里芋の煮ころがし 小松菜の胡麻浸し	米粉ケーキ(ココア) 大根の煮物 ミルク１００cc　誕生会	米粉ケーキ(ココア) フルーツ 牛乳　誕生会
７ ２１	土	せんべい お茶	軟飯 同　右	同　右	御飯　味噌汁（長葱・わかめ・麸） 焼き鮭　じゃがいものそぼろ煮 白菜と人参のお浸し	抹茶蒸しパン さつまいもの煮物 ミルク１００cc	抹茶蒸しパン フルーツ お茶
９	月	ビスケット 牛乳	軟飯 同　右	同　右	御飯　味噌汁（大根・油揚げ） 焼き鮭　さつまいもとりんごの重ね煮 チンゲン菜のソテー	柔らか五平餅 かぶの煮物 ミルク１００ｃｃ	五平餅 フルーツ 牛乳
１０ ２４	火	せんべい 牛乳	軟飯 同　右	同　右	はやしライス トマト 三色ナムル	さつまいも蒸しパン 南瓜の煮物 ミルク１００ｃｃ	さつまいも蒸しパン フルーツ　炒り子 牛乳
１１ ２５	水	ふかし芋 牛乳	軟飯 鯖→白身魚	鯖→白身魚	御飯　味噌汁（しめじ・玉葱） 鯖の味噌煮　　粉ふき芋 ほうれん草の胡麻和え	柔らか焼きうどん 大根の煮物 ミルク１００ｃｃ	焼きうどん フルーツ 牛乳
１２ ２６	木	クラッカー 牛乳	軟飯 同　右	同　右	御飯　味噌汁（もやし・油揚げ） れんこんまんじゅう　南瓜の煮物 小松菜のお浸し	りんごケーキ 人参の煮物 ミルク１００cc	りんごケーキ 炒り子 フルーツ　牛乳
１３ ２７	金	ビスケット 牛乳	軟飯 ブリの照り焼き→白身魚 しらたき→さつまいもの煮物	ブリの照り焼き→白身魚 しらたき→さつまいもの煮物	御飯　味噌汁（かぶ・かぶの葉・麸） ブリの照り焼き　白滝のたらこ炒り ブロッコリーのお浸し	マカロニグラタン かぶの煮物 ミルク１００cc	マカロニグラタン （ほうれん草） フルーツ　　お茶
１４ ２８	土	せんべい お茶	軟飯 鶏肉の黒糖煮→鶏肉団子	鶏肉の黒糖煮→鶏肉団子	御飯　味噌汁（豆腐・なめこ） 鶏肉の黒糖煮　人参のきんぴら ほうれん草のお浸し	14日 おさつスティック 28日芋まんじゅう じゃがいもの煮物 ミルク１００cc	14日 おさつスティック 28日芋まんじゅう フルーツ　お茶

※にじさんの土曜日の朝のおやつと軽食は牛乳です

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。