

11月の予定

月	火	水	木	金	土
1 創立記念日 ・ごはん ・八宝菜(豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・椎茸・白菜・イカ・エビ・うずら卵・ブイヨン・しょうゆ・片栗粉) ・焼売(鶏肉・パン粉・玉ねぎ・キャベツ・しょうゆ・焼売の皮(一部に小麦・乳成分含む)) ・わかめスープ(玉ねぎ・わかめ・ごま・鶏がら・しょうゆ)	2 ・さつまいもご飯(米・さつまいも・黒ごま・塩・みりん) ・鮭の風味焼き(鮭・酢・うすくちしょうゆ・油) ・お浸し(白菜・ほうれん草・ごま・砂糖・しょうゆ) ・みそ汁(うすあげ・しめじ・青ねぎ・煮干だし・みそ)	3 <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">文化の日</div>	4 合同散歩 (0~2歳) ・ごはん ・さばのカレー竜田揚げ(さば・酒・みりん・しょうゆ・生姜・塩・カレー粉・小麦粉・片栗粉) ・切り干し大根の煮付け(人参・切り干し大根・ちくわ・うすあげ・味パック・砂糖・みりん・しょうゆ) ・みそ汁(豆腐・玉ねぎ・青ねぎ・煮干だし・みそ)	5 ・牛丼(米・牛肉・玉ねぎ・えのき・糸こんにゃく・砂糖・みりん・酒・しょうゆ) ・小松菜のごま和え(小松菜・うすあげ・ちりめんじゃこ・すりごま・砂糖・しょうゆ) ・すまし汁(麩・わかめ・みつば・味パック・うすくちしょうゆ・みりん)	6 <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">作品展</div>
8 ・ごはん ・鶏肉のマーメレード焼き(鶏肉・生姜・マーメレード・にんにく・うすくちしょうゆ) ・スパゲティサラダ(スパゲティ・きゅうり・人参・ロースハム・マヨネーズ) ・みそ汁(チンゲン菜・しめじ・青ねぎ・煮干だし・みそ)	9 ・ごはん ・豚肉の甘酢煮(豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・砂糖・酢・しょうゆ・ケチャップ・片栗粉) ・キャベツと人参のツナ和え(キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・砂糖・酢・しょうゆ・ごま油) ・大根と糸こんにゃくのスープ(大根・人参・青ねぎ・糸こんにゃく・ベーコン・ブイヨン)	10 ・バターパン ・かぼちゃのクリームシチュー(鶏肉・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・マカロニ・牛乳・シチュールー) ・フルーツポンチ(みかん・パイナップル・黄桃・バナナ・りんご・白玉粉・砂糖)	11 ・ごはん ・かき揚げ(玉ねぎ・人参・さつまいも・エビ・ちくわ・みつば・卵・小麦粉) ・白菜のごまマヨネーズ和え(白菜・もやし・ウインナー・すりごま・マヨネーズ・みそ) ・すまし汁(鶏肉・ほうれん草・みつば・味パック・うすくちしょうゆ・みりん)	12 ・お好み焼き(豚肉・キャベツ・ちくわ・天かす・紅生姜・卵・お好み焼き粉・混合だし・青のり・かつお節・とんかつソース・マヨネーズ・ケチャップ) ・春雨サラダ(きゅうり・わかめ・春雨・ロースハム・コーン・砂糖・酢・しょうゆ) ・みそ汁(麩・人参・えのき・青ねぎ・煮干だし・みそ) ・生乳ヨーグルト	13 ・ほうれん草とベーコンの和風スパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ・ほうれん草・えのき・ベーコン・しょうゆ・塩・油) ・キャベツとハムのクリームスープ(玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツ・ロースハム・ブイヨン・牛乳・塩こしょう)
15 内科健康診断(0~5歳) ・ごはん ・麻婆豆腐(豚挽肉・玉ねぎ・白ねぎ・にら・木綿豆腐・生姜・にんにく・ブイヨン・砂糖・甜麺醬・ケチャップ・しょうゆ・ごま油・片栗粉) ・チンゲン菜とツナのごま酢和え(チンゲン菜・わかめ・ツナ・すりごま・砂糖・酢・しょうゆ) ・みそ汁(うすあげ・かぼちゃ・青ねぎ・煮干だし・みそ)	16 保育参加 (0~2歳) (~1/14(金)まで) ・きつねうどん(うどん・青ねぎ・かまぼこ・うすあげ・天かす・味パック・砂糖・みりん・うすくちしょうゆ・しょうゆ) ・豚肉と根菜のきんぴら(豚肉・人参・ごぼう・れんこん・糸こんにゃく・味パック・砂糖・しょうゆ・ごま) ・みかんゼリー	17 ・フィッシュバーガー(バターロールパン・たら・パン粉・小麦粉・キャベツ・とんかつソース) ・オニオンスープ(玉ねぎ・人参・ウインナー・ブイヨン・しょうゆ) ・りんご ・牛乳	18 ・ごはん ・鮭のきこマヨ焼き(鮭・玉ねぎ・しめじ・えのき・マヨネーズ・みそ・酒・塩こしょう) ・小松菜のいそ和え(小松菜・もやし・人参・もみり・しょうゆ・砂糖) ・すまし汁(わかめ・えのき・みつば・味パック・うすくちしょうゆ・みりん)	19 お誕生会 ・ハヤシライス(米・牛肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ハヤシルー) ・キャベツとコーンのマヨサラダ(キャベツ・きゅうり・コーン・砂糖・酢・油・マヨネーズ・塩こしょう) ・プリン	20 ・みそ煮込みうどん(うどん・鶏肉・人参・かぼちゃ・青ねぎ・うすあげ・混合だし・みそ) ・ほうれん草のおかか和え(ほうれん草・しめじ・かつお節・砂糖・しょうゆ)
22 避難訓練(消防車見学) ・ごはん ・洋風おでん(鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ウインナー・こんにゃく・厚揚げ・ブイヨン・カレー粉・しょうゆ) ・酢の物(きゅうり・ちくわ・わかめ・ちりめんじゃこ・砂糖・酢・しょうゆ) ・みそ汁(キャベツ・大根・青ねぎ・煮干だし・みそ)	23 <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">勤労感謝の日</div>	24 ・豚肉の照り焼きサンド(バターロールパン・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・砂糖・みりん・酒・しょうゆ) ・白菜ベーコンスープ(白菜・人参・にら・ベーコン・ブイヨン・塩) ・大学いも(さつまいも・黒ごま・砂糖)	25 キンダーカウンセリング ・ごはん ・魚のピザ焼き(メルルーサ・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・牛乳・ケチャップ・チーズ) ・ほうれん草とハムのマヨネーズ和え(ほうれん草・ロースハム・コーン・マヨネーズ) ・みそ汁(うすあげ・じゃがいも・青ねぎ・煮干だし・みそ)	26 ・ごはん ・チャブチェ(豚肉・人参・たけのこ・チンゲン菜・春雨・ごま油・生姜・ブイヨン・砂糖・酒・しょうゆ・ごま) ・きゅうりと鶏肉の和え物(きゅうり・鶏肉・もやし・しょうゆ・酢・砂糖・白ごま・ごま油) ・大根スープ(大根・人参・コーン・わかめ・鶏がら・しょうゆ)	27 ・クリームスパゲティ(スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ベーコン・牛乳・シチュールー) ・コールスロー(キャベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ)
29 ・ごはん ・すき焼き風煮(牛肉・人参・白菜・白ねぎ・えのき・糸こんにゃく・焼き豆腐・砂糖・みりん・しょうゆ) ・海藻サラダ(きゅうり・人参・ひじき・わかめ・ツナ・すりごま・砂糖・酢・しょうゆ・ごま油) ・みそ汁(うすあげ・かぼちゃ・青ねぎ・煮干だし・みそ)	30 ・ごはん ・ミンチカツ(合挽肉・パン粉・玉ねぎ(一部に乳を含む))とんかつソース) ・五目煮豆(人参・ごぼう・こんにゃく・ちくわ・大豆・味パック・砂糖・みりん・しょうゆ) ・みそ汁(しめじ・キャベツ・青ねぎ・煮干だし・みそ)	<div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>11月の栄養価平均 熱量 522kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.6g</p> </div>  </div>			