

11月の予定

月	火	水	木	金	土 (2号・ヒラソル利用者のうち 希望者のみ)
1	2	3	4	5	6
<p>1 創立記念日 秋の遠足(年長) 年長のお弁当</p> <p>・ごはん ・ブルコギ(牛肉・玉ねぎ・人参・にら・もやし・ごま油・にんにく・砂糖・酒・コチュジャン・しょうゆ) ・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(木綿豆腐・わかめ・青ねぎ・煮干だし・みそ) ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>2 みかん狩り(年中)</p> <p>・バターロールパン ・じゃがいもとトマトの重ね焼き(じゃがいも・トマト・ベーコン・チーズ・塩こしょう) ・白菜とチンゲン菜のクリーム煮(鶏肉・玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜・シチュールー・牛乳・粉チーズ)</p> <p>ふる一つざら2まい・ふかめのおさら</p>	<p>3</p> <p style="text-align: center;">文化の日</p>	<p>4</p> <p>・ごはん ・豚肉と里芋の炒め煮(豚肉・人参・大根・干し椎茸・里芋・こんにやく・グリーンピース・ごま油・砂糖・みりん・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) ・すまし汁(うすあげ・えのき・みつば・味パック・うすくちしょうゆ・みりん) ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>5</p> <p style="text-align: center;">作品展</p>	<p>6</p>
<p>7 振替休日 (2号・ヒラソル利用者のうち 希望者のみ)</p> <p>・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・ブイオン・砂糖・酒・しょうゆ・ごま) ・キャベツのごまサラダ(キャベツ・人参・もやし・すりごま・砂糖・酢・油・しょうゆ) ・みそ汁(しめじ・麩・青ねぎ・煮干だし・みそ) ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>8</p> <p>・ごはん ・ポークチャップ(豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・にんにく・ブイオン・トマト・ケチャップ・塩コショウ) ・かぼちゃとひじきのサラダ(かぼちゃ・ひじき・枝豆・マヨネーズ・塩こしょう) ・みそ汁(わかめ・大根・青ねぎ・煮干だし・みそ) ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>9 みかん狩り(年長)</p> <p>・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) ・コールスロー(キャベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ) ・肉団子のスープ(鶏挽肉・玉ねぎ・人参・白菜・にら・干し椎茸・春雨・卵・片栗粉・生姜・ブイオン・しょうゆ・塩) ふる一つざら2まい・ふかめのおさら</p>	<p>10 みかん狩り(年少)</p> <p>・ごはん ・鶏肉のごまみそ焼き(鶏肉・砂糖・みりん・しょうゆ・みそ・ごま) ・れんこんサラダ(れんこん・人参・ツナ・コーン・砂糖・酢・しょうゆ・ごま油) ・すまし汁(豆腐・玉ねぎ・みつば・味パック・うすくちしょうゆ・みりん) ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>11 みかん狩り予備日</p> <p>・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) ・五目煮豆(人参・ごぼう・こんにやく・ちくわ・大豆・味パック・砂糖・みりん・しょうゆ) ・豚汁(豚肉・大根・人参・青ねぎ・こんにやく・木綿豆腐・混合だし・みそ) ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>12 園庭開放</p> <p>・小松菜とベーコンのミルクパスタ(スパゲティ・小松菜・えのき・ベーコン・牛乳・鶏がら・塩こしょう) ・野菜のポトフ(玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツ・コーン・ウインナー・鶏がら・うすくちしょうゆ・塩) ふかめのおさら・しるわん</p>
<p>14 子育て支援・遊びの広場</p> <p>・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) ・マカロニサラダ(きゅうり・人参・ロースハム・マカロニ・マヨネーズ) ・みそ汁(豆腐・えのき・青ねぎ・煮干だし・みそ) ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>15 内科健康診断(0~5歳)</p> <p>・ごはん ・鮭のコーンマヨ焼き(鮭・玉ねぎ・コーン・ごま・マヨネーズ) ・小松菜と切り干し大根のごま和え(小松菜・人参・切り干し大根・すりごま・砂糖・しょうゆ) ・すまし汁(うすあげ・玉ねぎ・みつば・味パック・うすくちしょうゆ・みりん) ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>16</p> <p>・豚の生姜焼きサンド(バターロールパン・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・生姜・砂糖・酒・しょうゆ) ・しいたけとわかめのスープ(玉ねぎ・人参・干し椎茸・わかめ・ベーコン・鶏がら・うすくちしょうゆ・塩) ・フルーツヨーグルト和え(みかん・バイン・黄桃・りんご・バナナ・ヨーグルト) ふる一つざら2まい・しるわん・すぶーん</p>	<p>17 マリポサ(みかん狩り)</p> <p>・ごはん ・スタミナ焼き(牛肉・玉ねぎ・もやし・にら・生姜・にんにく・砂糖・酒・しょうゆ) ・二色のツナ和え(ブロッコリー・カリフラワー・ツナ・砂糖・酢・しょうゆ) ・みそ汁(さつまいも・大根・青ねぎ・煮干だし・みそ) ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>18 秋の遠足(年少・年中) 年少・年中のお弁当</p> <p>・三色丼(米・牛肉・玉ねぎ・ほうれん草・卵・生姜・砂糖・しょうゆ) ・中華サラダ(きゅうり・もやし・春雨・ロースハム・砂糖・酢・しょうゆ・ごま油) ・みそ汁(麩・人参・青ねぎ・煮干だし・みそ) ふかめのおさら・ふる一つざら・しるわん</p>	<p>19 園庭開放</p> <p>・あんかけ焼きそば(中華そば・豚肉・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・白菜・ちくわ・エビ・鶏がら・しょうゆ・うすくちしょうゆ・塩・片栗粉) ・ワンタンスープ(もやし・青ねぎ・餃子の皮・鶏がら・ブイオン・しょうゆ・塩) ふかめのおさら・しるわん</p>
<p>21</p> <p>・ごはん ・白身魚のマヨネーズ焼き(メルルーサ・玉ねぎ・マッシュルーム・牛乳・マヨネーズ・塩こしょう・パン粉・粉チーズ・パセリ) ・小松菜のごまドレッシング和え(小松菜・うすあげ・ちりめんじゃこ・ごまドレッシング) ・すまし汁(大根・しめじ・みつば・味パック・うすくちしょうゆ・みりん) ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>22</p> <p>・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) ・ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・人参・ロースハム・マヨネーズ・塩こしょう) ・野菜ゼリー ふかめのおさら・ふる一つざら・すぶーん</p>	<p>23</p> <p style="text-align: center;">勤労感謝の日</p>	<p>24 避難訓練(地震)</p> <p>・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) ・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) ・バナナ ふかめのおさら・ふる一つざら2まい</p>	<p>25 遠足予備日(年少・年中)</p> <p>・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・ブイオン・しょうゆ・片栗粉) ・春雨マヨサラダ(きゅうり・春雨・ロースハム・コーン・マヨネーズ) ・豆腐とわかめのスープ(玉ねぎ・青ねぎ・豆腐・わかめ・ごま・鶏がら・しょうゆ) ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>26</p> <p>・わかめうどん(うどん・わかめ・青ねぎ・かまぼこ・天かす・味パック・みりん・うすくちしょうゆ) ・キャベツと油揚げのごまドレッシング和え(キャベツ・人参・うすあげ・ごまドレッシング) ふかめのおさら・ふる一つざら</p>
<p>28 マリポサ</p> <p>・ごはん ・豚肉と野菜の生姜炒め(豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・生姜・酒・みりん・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(麩・わかめ・青ねぎ・煮干だし・みそ) ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>29 キンダーカウンセリング</p> <p>・ごはん ・鯖の南蛮漬け(鯖・片栗粉・人参・玉ねぎ・砂糖・酢・しょうゆ・鶏がら) ・小松菜のいそ和え(小松菜・もやし・人参・もみのり・しょうゆ・砂糖) ・みそ汁(じゃがいも・大根・青ねぎ・煮干だし・みそ) ふる一つざら2まい・ちやわん・しるわん</p>	<p>30 お誕生会</p> <p>・バターパン ・スパニッシュオムレツ(豚挽肉・玉ねぎ・人参・スパゲティ・卵・パセリ・ケチャップ) ・キャベツスープ(玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツ・ベーコン・ブイオン) ・牛乳 ふる一つざら2まい・しるわん</p>	<p>11月の栄養価平均 熱量 424kcal たんぱく質 15.2g</p> 		