






# 11月のこんだて

<p><b>1・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚の照り焼き</li> <li>根菜の煮物 (大根 人参 れんこん)</li> <li>白菜のお浸し (白菜 小松菜 人参 のり)</li> <li>さつまいものみそ汁</li> </ul>	<p><b>2・ひじきごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>里芋のそぼろ煮 (里芋 鶏ひき肉 大根 人参)</li> <li>小松菜ののり和え (小松菜 もやし 切干大根)</li> <li>玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<p>※</p> 	<p><b>4・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さばのみそ煮</li> <li>キャベツの生姜醤油 (キャベツ わかめ しょうが)</li> <li>ぬか漬け</li> <li>大根のみそ汁</li> </ul>	<p><b>5・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚のゆずみそ焼き</li> <li>根菜とひじきの煮物 (高野豆腐 ごぼう れんこん)</li> <li>白菜のおかか和え (白菜 小松菜 人参)</li> <li>えのきのみそ汁</li> </ul>	<p><b>6・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚の照り焼き</li> <li>かぼちゃのレーズン煮 (かぼちゃ レーズン)</li> <li>温野菜サラダ (キャベツ 人参)</li> <li>大根のみそ汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>黒米おにぎり</li> <li>②昆布・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>れんこんもち</li> <li>②煮干</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ピザパン</li> <li>②煮干 </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちりめんおにぎり</li> <li>②昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スイートポテト風</li> <li>②するめ</li> </ul>
<p><b>8・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元 大根)</li> <li>チンゲン菜のお浸し (チンゲン菜 人参 油揚げ)</li> <li>ごぼうのみそ汁</li> </ul>	<p><b>9・白菜とじゃこのスープ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏ひき肉 ほうれん草 白菜</li> <li>かぼちゃのサラダ (かぼちゃ 玉ねぎ 人参)</li> <li>根菜のスープ</li> </ul>	<p><b>10・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ほっけ焼き</li> <li>ひじきの煮物 (里芋 れんこん ひよこ豆)</li> <li>小松菜のごま和え (小松菜 白菜 人参 ごま)</li> <li>玉ねぎのみそ汁</li> </ul>	<p><b>11・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶり大根の煮物 (ぶり 大根)</li> <li>白菜と柿の甘酢漬け (白菜 柿 かぶ わかめ)</li> <li>具だくさん汁</li> </ul>	<p><b>12・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚の西京焼き</li> <li>キャベツの酢の物 (キャベツ わかめ めかぶ)</li> <li>里芋のから揚げ</li> <li>なめこのみそ汁</li> </ul>	<p><b>13・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐 (豆腐 なす 大根)</li> <li>小松菜のおかか和え (小松菜 キャベツ 人参)</li> <li>具だくさん汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ふかしいも</li> <li>②するめ・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀おにぎり</li> <li>②甘酢大根</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚汁</li> <li>②昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小松菜のお焼き</li> <li>②煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏ごぼうごはん</li> <li>②昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ煮込みうどん</li> <li>②するめ</li> </ul>
<p><b>15・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚の塩焼き</li> <li>切干大根の煮物 (切干大根 れんこん 長ねぎ)</li> <li>キャベツの和え物 (キャベツ 人参 ごま)</li> <li>小松菜のみそ汁</li> </ul>	<p><b>16・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが (豚肉 玉ねぎ 人参 白滝)</li> <li>チンゲン菜のおかか和え (チンゲン菜 もやし)</li> <li>えのきのみそ汁</li> </ul>	<p><b>17・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鮭のちゃんちゃん焼き (鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参)</li> <li>小松菜ののり和え (小松菜 白菜 のり)</li> <li>大根のみそ汁</li> </ul>	<p><b>18・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐 (豚ひき肉 豆腐 ねぎ にら)</li> <li>れんこんのサラダ (小松菜 ごぼう れんこん)</li> <li>キャベツの梅酢和え</li> <li>わかめのスープ</li> </ul>	<p><b>19・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚の照り焼き</li> <li>キャベツと根菜サラダ (れんこん ブロッコリー)</li> <li>かぼちゃの昆布煮 (かぼちゃ 刻み昆布)</li> <li>まいたけのみそ汁</li> </ul>	<p><b>20・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>がんもどきの煮物 (鶏肉 がんもどき 人参)</li> <li>小松菜とじゃこのお浸し (小松菜 白菜 じゃこ)</li> <li>具だくさん汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭寿司ごはんおにぎり</li> <li>②昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蒸しまんじゅう</li> <li>②煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃ蒸しパン</li> <li>②するめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふかしじゃがいも</li> <li>②昆布・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のり巻きおにぎり</li> <li>②ぬか漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉まん</li> <li>②煮干</li> </ul>
<p><b>22・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照り焼き </li> <li>ふるふき大根 </li> <li>ほうれん草のお浸し (ほうれん草 白菜 人参)</li> <li>かぼちゃのみそ汁</li> </ul>		<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ほうとう風うどん (かぼちゃ 長ねぎ しめじ)</li> <li>蒸し魚 (白身魚 玉ねぎ いんげん)</li> <li>切干とかぶの磯和え (切干大根 かぶ 人参 のり)</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <p>芋煮会 </p>	<p><b>26・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>卓墊の唐揚げ</li> <li>おから煮 (おから れんこん 人参)</li> <li>大根サラダ (大根 人参 水菜 ごま)</li> <li>わかめのみそ汁</li> </ul>	<p><b>27・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>里芋のそぼろ煮 (豚ひき肉 厚揚げ 大根)</li> <li>小松菜のごま和え (小松菜 油揚げ ごま)</li> <li>すまし汁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>大根菜のおにぎり</li> <li>②れんこん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩昆布のおにぎり</li> <li>②人参</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>②煮干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きぬかつぎ</li> <li>②するめ・フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わらびもち</li> <li>②昆布</li> </ul>
<p><b>29・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚の照り焼き</li> <li>かぼちゃのいとこ煮 (かぼちゃ 小豆)</li> <li>白菜と大根の梅和え (白菜 大根 人参 梅干)</li> <li>ごぼうのみそ汁</li> </ul>	<p><b>30・ごはん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚のみぞれ煮</li> <li>小松菜の酢みそ和え (小松菜 キャベツ 油揚げ)</li> <li>ぬか漬け</li> <li>かぼちゃのみそ汁</li> </ul>	<p>25日は芋煮汁を作ります。各クラスで切ったり、むいたり、ちぎったりした野菜を持ち寄って園庭で火を起こして作ります。その他にも幼児さんによる芋ほりや焼き芋など、秋の行事がたくさん詰まった11月です。</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごのケーキ</li> <li>②昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あんかけおにぎり</li> <li>②煮干</li> </ul>				

予定栄養量:エネルギー…523 kcal たんぱく質…20.8g 脂質…12.6g 食塩…2.0g

絵:馬場ゆうすけ

