

11月のこんだて

今年はおで「紅あずま」と「紅はるか」という2種類のさつまいもを育てています。そして今月はいよいよ待ちに待ったさつまいも堀りです。美味しいお芋ができてるといいな。もちろん献立も芋づくし！です。

2025年11月1日 わらしこ第2保育園

- 1・ごはん
 ・厚揚げのみそ炒め
 (豚肉、キャベツ、玉ねぎ)
 ・水菜のお浸し
 (もやし、人参、油揚げ)
 ・すまし汁

- ・磯辺いもち
 ・大根

	<p>4・ごはん ・さばの塩焼き ・切干大根の煮物 (ごぼう、れんこん、油揚げ) ・かぶの梅和え (かぶ、人参、えのき、わかめ) ・キャベツのみそ汁</p>	<p>5・ごはん ・肉じゃが (豚肉、人参、玉ねぎ、白滝) ・白菜の浅漬け (白菜、人参、わかめ) ・小松菜のみそ汁</p>	<p>6・焼きさんまの 混ぜごはん ・かぼちゃのいとこ煮 (かぼちゃ、小豆) ・大根のお酢わい (大根、人参、わかめ、油揚げ) ・納豆汁</p>	<p>7・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、豆腐、ねぎ、にら) ・キャベツの梅みそ和え (人参、しめじ、ささみ) ・スープ</p>	<p>8・ごはん ・じゃがいものそぼろ煮 (鶏ひき肉、人参、葉ねぎ) ・根菜サラダ (れんこん、ごぼう、人参) ・かぶのみそ汁</p>
	<p>・さつまいもごはん ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干 おにぎり</p>	<p>・焼きまんじゅう ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・大学いも ・<input checked="" type="checkbox"/>甘酢れんこん</p>	<p>・塩むすび ・<input checked="" type="checkbox"/>人参・くだもの</p>	<p>・納豆巻き ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>
<p>10・ごはん ・魚の照り焼き ・白菜の煮びたし (えのき、人参、油揚げ) ・おいもの和え物 (さつまいも、しめじ、人参) ・大根のみそ汁</p>	<p>11・ごはん ・高野豆腐のそぼろ (鶏ひき肉、人参、長ねぎ) ・花豆の煮物 ・もやしのナムル (えのき、人参、わかめ) ・呉汁</p>	<p>12・ごはん ・あじの一夜干し ・きんぴられんこん (れんこん、人参) ・白菜の甘酢漬 (白菜、人参、柿、昆布) ・さつまいものみそ汁</p>	<p>13・ごはん ・厚揚げの煮物 (鶏肉、れんこん、しいたけ) ・小松菜の納豆和え (キャベツ、小松菜、人参) ・まいたけのみそ汁</p>	<p>14・ごはん ・焼き鮭 ・さつまいものおろし和え (えのき、しめじ、大根) ・キャベツの磯和え (小松菜、人参、油揚げ) ・かぶのみそ汁</p>	<p>15・ひじきごはん ・かぶとかんもの煮物 (かぶ、人参、かんも) ・小松菜のさつぱり和え (もやし、人参、わかめ) ・しいたけのみそ汁</p>
<p>・きなこおはぎ ・<input checked="" type="checkbox"/>ごぼう</p>	<p>・じゃがいものチヂミ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・焼きいも ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ・くだもの</p>	<p>・小豆ケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・肉みそれんこんの のつけごはん・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>	<p>・お好み焼き ・<input checked="" type="checkbox"/>大根</p>
<p>17・鮭ごはん ・かぼちゃのそぼろ煮 (鶏ひき肉、かぼちゃ) ・野菜ドレッシングサラダ (キャベツ、じゃがいも) ・まいたけのみそ汁</p>	<p>18・ごはん ・塩肉じゃが (鶏肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・ブロッコリーサラダ (キャベツ、りんご) ・納豆汁</p>	<p>19・ごはん ・魚の西京焼き ・じゃがいもの甘辛和え (じゃがいも) ・もやしの磯和え (もやし、しめじ、人参) ・厚揚げのみそ汁</p>	<p>20・雑穀ごはん ・白菜のすき煮風 (豚肉、焼き豆腐、長ねぎ) ・大根のサラダ (大根、人参、水菜) ・さといものみそ汁</p>	<p>21・ごはん ・さば大根 (さば缶、大根、しょうが) ・小松菜の梅みそ和え (キャベツ、えのき、ささみ) ・すまし汁</p>	<p>22・ごはん ・筑前煮 (鶏肉、里芋、人参、ごぼう) ・ほうれん草の和え物 (ほうれん草、人参) ・大根のみそ汁</p>
<p>・お揚げごはん ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・さつまいもケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・昆布の佃煮おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>干しいも</p>	<p>・きなこドーナツ ・<input checked="" type="checkbox"/>大根</p>	<p>・焼きじゃがいも ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ・くだもの</p>	<p>・かぼちゃのお焼き ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>
	<p>25・ごはん ・焼き魚の野菜あんかけ (白菜、玉ねぎ、人参、えのき) ・根菜サラダ (じゃがいも、れんこん) ・なめこのみそ汁</p>	<p>26・赤米ごはん ・千種焼き (鶏ひき肉、豆腐、人参、ねぎ) ・きびのホットサラダ (かぼちゃ、ブロッコリー) ・かぶのみそ汁</p>	<p>27・ごはん ・ほっけの干物 ・さつまいもの煮物 (さつまいも、昆布) ・小松菜のなめたけ和え (もやし、えのき、にら、人参) ・ほうれん草のみそ汁</p>	<p>28・ごはん ・高野豆腐のから揚げ ・焼き人参 ・さといものサラダ (れんこん、ブロッコリー) ・豆腐のみそ汁</p>	<p>29・ごはん ・かぼちゃのそぼろあん (鶏ひき肉、かぼちゃ) ・キャベツのサラダ (しめじ、人参、わかめ) ・白菜のみそ汁</p>
	<p>・かんぴょうおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・きぬかつぎ ・<input checked="" type="checkbox"/>大根・くだもの</p>	<p>・ピラフおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・りんごジャムケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>大根</p>	<p>・いなり寿司 ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>

予定栄養量:エネルギー…556 kcal たんぱく質…21.4g 脂質…12.6g 食塩…2.0g