令和8年　**11月分　予定献立表**　　明野しいのみ保育園

日	給　食　内　容	3時のおやつ
1(日)		
2(月)	厚揚げの中華煮　ひじきの華風和え　※めざし　オレンジ	ココアもち
3(火)	**文化の日**	
4(水)	からあげ　ポテトサラダ　ブロッコリー　みかん	りんごのケーキ
5(木)	五目蒸し卵　切り干し大根の煮付け　さつま芋の粉吹き　バナナ	じゃこマヨトースト
6(金)	八宝菜　※煮昆布　※ししゃも　りんご	フルーツヨーグルト
7(土)	肉うどん　オレンジ	クッキー
8(日)		
9(月)	麻婆豆腐　里芋のゴママヨサラダ　※かえり炒め　キウイ	ソーダブレッド
10(火)	魚のカレームニエル　もやしのコールスローサラダ　チーズ　りんご	ツナ昆布おにぎり
11(水)	レバーのマリアナソース　粉吹き芋　ブロッコリー　オレンジ	親子うどん
12(木)	まさご揚げ　ポパイサラダ　トマト　バナナ	やきいも
13(金)	野菜たっぷりスープ　小松菜のおかか和え　南瓜の甘煮　みかん（コッペパン）	チョコチップクッキー
14(土)	鶏めし　味噌汁　オレンジ	かりんとう
15(日)		
16(月)	魚のホイル蒸し　白菜の和え物　人参の甘煮　キウイ	スイートポテト
17(火)	炒り卵のミートソースかけ　※切昆布の当座煮　粉吹き芋　オレンジ	ごぼうまんじゅう
18(水)	凍り豆腐のオランダ煮　小松菜とえのきの和え物　トマト　りんご	オレンジトースト
19(木)	ハンバーグ　エビとさつまいものサラダ　ブロッコリー　みかん	かえりスナック
20(金)	大根入りシチュー　ひじきの炒め煮　ウインナー　バナナ（豆乳パン）	南瓜スコーン
21(土)	のこのこスパゲティ　みかん	ビスケット
22(日)		
23(月)	**勤労感謝の日**	
24(火)	筑前煮　小松菜とれんこんのじゃこ和え　トマト　キウイ	★しんちょきもち
25(水)	◎牛肉きのこご飯　鶏肉のコーンフレーク焼き　ドレッシングサラダ　ブロッコリー　みかん	ショートケーキ
26(木)	ピザ風卵焼き　キャベツと竹輪のセサミソース　パセリスパ　りんご	豆乳蒸しパン
27(金)	秋野菜スープカレー　もやしナムル　ソーセージ炒め　バナナ（ロールパン）	鮭わかめごはん
28(土)	中華丼　オレンジ	クラッカー
29(日)		
30(月)	魚のおろし煮　もやしの梅肉和え　トマト　みかん	マシュマロサンド

＜一口メモ＞　◎おたのしみランチ（牛肉きのこご飯）　★行事食、郷土料理　　※かみかみメニュー

月曜日から金曜日の主食は米飯です。　ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり組はパンの日があります。

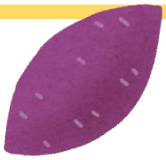
10日はおにぎり作りをします。（つくし～ひまわり）

うま塩給食と野菜たっぷり給食

大分県では健康寿命日本一を目指し「減塩－３ｇ」に取組んでいます。幼少期からの食習慣は将来の健康な体づくりに繋がります。園でも魚のカレームニエルなど「うま塩給食」を１０日に、１３日には野菜１００ｇ以上摂取できる野菜たっぷり給食を提供します。

今月の地産地消

さつまいも



秋に旬を迎えるさつまいもは自然な甘みがあり、子どもたちにも人気の食材です。食物繊維やビタミンCも含まれています。大分でとれた旬のさつまいもを美味しく味わいましょう。