

ナーサリーにじいろまむ(一般)

2024年11月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前					1	牛乳、お菓子	2	牛乳、お菓子				
昼食					御飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、豚肉のしょうが焼き(たまねぎ)、にんじんのごまあえ、オレンジ		みそ炒め丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、きゅうりの梅和え、もも缶					
午後					スキム牛乳、野菜もち(にんじん)		スキム牛乳、おにぎり(じゃこおかか)					
午前	4	5	牛乳、お菓子	6	牛乳、お菓子	7	牛乳、お菓子	8	牛乳、お菓子	9	牛乳、お菓子	
昼食	振替休日		御飯、みそ汁(だいこん・あげ)、たらこの煮つけ、じゃが芋炒め、パイン缶		御飯、みそ汁(豚・かぼちゃ)、納豆のおとし揚げ、小松菜のツナ酢あえ(キャベツ)、りんご		御飯、みそ汁(白菜・あげ)、豚肉の香味焼き(もやし)、きゅうりの酢の物(みかん)		ハリハリわかめ御飯、豆腐のシチュー、レバーの胡麻ソースからめ、きゅうりのゆかりあえ、キウイフルーツ		豚丼、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、もやしの和え物、バナナ	
午後	スキム牛乳、焼きいも		スキム牛乳、米粉蒸しパン・レーズン		スキム牛乳、大学かぼちゃ(ごま)		スキム牛乳、米粉の甘酒蒸しパン(豆乳)		スキム牛乳、おやつ小魚(ごま)、お菓子			
午前	11	牛乳、お菓子	12	牛乳、お菓子	13	牛乳、お菓子	14	牛乳、お菓子	15	牛乳、お菓子	16	牛乳、お菓子
昼食	御飯、すまし汁(はくさい・いも)、炒り豆腐(ちくわひじき)、焼きかぼちゃ天(ごま)、柿		御飯、みそ汁(豆腐・玉ねぎ)、豚肉と昆布の炒め煮(にんじん)、ほうれん草のナムル(コーン・ごま)、りんご		きのこ御飯(鶏)、石狩汁、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、バナナ		御飯、コーンスープ(だいこん)、ハニースパイシーチキン、キャベツのサラダ、みかん		御飯、中華スープ(えのき)、たらとさつま芋のケチャップ煮、かぶときゅうりのサラダ、キウイフルーツ		ドライカレーライス(厚揚げ)、コンソメスープ(いも・わかめ)、もやしのごま酢あえ(ツナ)、りんご	
午後	スキム牛乳、大根餅(切干し・えび)		スキム牛乳、おやつ・チャーハン(ひじき)		スキム牛乳、米粉のケーキサレ(コーン)		スキム牛乳、焼きもちこしおにぎり		スキム牛乳、キャロットゼリー		スキム牛乳、おさかなごはん	
午前	18	牛乳、お菓子	19	牛乳、お菓子	20	牛乳、お菓子	21	牛乳、お菓子	22	牛乳、お菓子	23	
昼食	御飯、みそ汁(こまつな・わかめ)、さばの焼きおろし煮、れんこんのきんぴら、柿		カレー風味のトマトライス、すまし汁、ゆでブロッコリー、バナナ		ひじきごはん(えび・ごま)、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、おからハム、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ		御飯、豚汁、豆腐のえび風味焼き、ほうれん草の塩ごまあえ(キャベツ)、りんご		御飯、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、鮭と切干大根のあんかけ、ポテトサラダ、キウイフルーツ			
午後	スキム牛乳、五平餅		スキム牛乳、おやつ小魚(ごま)、お菓子		スキム牛乳、米粉ドーナツ(おから・バナナ)		スキム牛乳、おにぎり(さつまいも・ごま)		スキム牛乳、かぼちゃの豆腐パン			
午前	25	牛乳、お菓子	26	牛乳、お菓子	27	牛乳、お菓子	28	牛乳、お菓子	29	牛乳、お菓子	30	牛乳、お菓子
昼食	御飯、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)、たらこの照り焼き、白和え(ほうれん草・にんじん・ごま)、パイン缶		御飯、鶏だんご鍋(はくさい)、ペイコド里芋(青のり)、にんじんとみかんのサラダ		御飯、すまし汁(だいこん・わかめ)、豆腐の野菜そぼろ煮、さつま芋のレモン煮、りんご		ビーフン五目(えび)、わかめスープ(もやし)、ゆでブロッコリー、バナナ		菜飯(小松菜)、すまし汁、田舎煮、さばのごま焼き、柿		三色どんぶり、みそ汁(もやし・あげ)、甘煮豆(いんげん豆)、みかん	
午後	スキム牛乳、豆乳ももゼリー、お菓子		スキム牛乳、キャロットケーキ		スキム牛乳、にんじんおやき		スキム牛乳、豆乳もち		スキム牛乳、米粉蒸しパン・パイン		スキム牛乳、おにぎり(焼き)	
<p>”お米”には魅力がたくさんあります</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー源となる炭水化物がとれる ○良質なたんぱく質がとれる ○ビタミン、ミネラルが豊富に含まれる ○食物繊維が含まれる ○噛む力が育つ ○お米は消化吸収率が高く胃腸に負担をかけにくい食品のため、消化機能が未発達な子どもに最適 ○お米を中心にとると献立のバランスがよくなる 												