



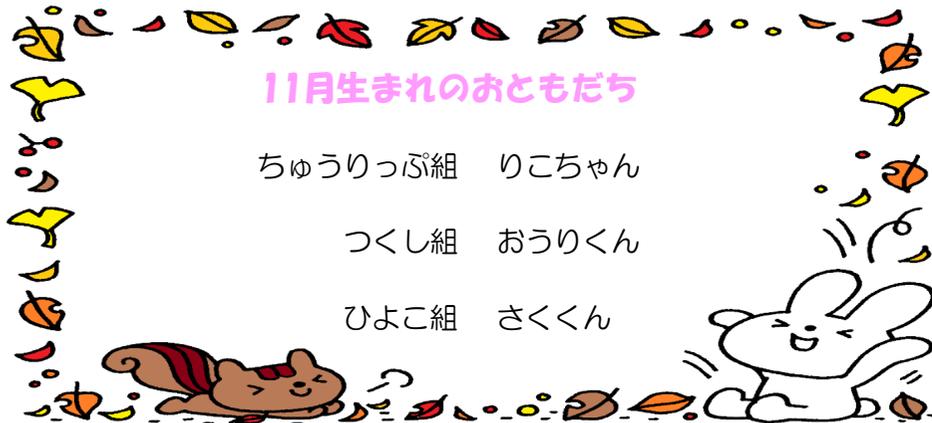
令和6年 11月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	金	たらのピカタ 大根サラダ 煮豆 みそ汁 グレープフルーツ	ウエハース ジョア	ごはん 肉そぼろ	野菜スナック 麦茶
2	土	中華丼 いらのお浸し スープ フルーツ	塩せんべい パッジャース	麦茶	ビスケット 麦茶
4	月	振替休日			
5	火	豚肉の生姜焼き しらす和え 枝豆 みそ汁 パナナ	ドーナツ 牛乳	ごはん ごましお	クラッカー 麦茶
6	水	卵焼き 切干大根煮 トマト みそ汁 キウイフルーツ	白い風船 牛乳	ごはん 納豆	パイ 麦茶
7	木	誕生会 ピラフ ささみフライ フルーツ れんこんサラダ コンスープ	モンブラン 牛乳	麦茶	塩せんべい 麦茶
8	金	かれのい煮付 ブロッコリーサラダ チーズ なめこ汁 グレープフルーツ	お好み焼き 牛乳	ごはん 肉そぼろ	サブレ 麦茶
9	土	サンドウィッチ 温野菜サラダ チキンスープ フルーツ	野菜スナック パッジャース	麦茶	白かりんとう 麦茶
11	月	鮭のコーンマヨ焼き なめたけ和え きゅうりの浅漬 みそ汁 パナナ	人参ブリッツ 牛乳	ごはん 味付のり	ビスケット 麦茶
12	火	カレーライス オクラサラダ 福神漬け スープ ミニゼリー	クラッカー 牛乳	ごはん 魚肉ソーセージ	ウエハース 麦茶
13	水	さわらの照り焼き 納豆和え 焼きかぼちゃ みそ汁 柿	肉まん 牛乳	ごはん 雑穀	白い風船 麦茶
14	木	肉豆腐 人参しりしり ブロッコリー みそ汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	ごはん チーズ	野菜スナック 麦茶
15	金	いなりずし 鶏肉の西京焼き おかか和え うどん キウイフルーツ	絞りだしクッキー 牛乳	麦茶	コーン菓子 麦茶
16	土	チャーハン 肉団子あんかけ わかめスープ フルーツ	パイ パッジャース	麦茶	塩せんべい 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください
7日、15日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

11月生まれのおともだち

ちゅうりっぷ組 りこちゃん
つくし組 おうりくん
ひよこ組 さくくん



日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
18	月	豚肉の南部焼 ひじき煮 トマト みそ汁 パナナ	揚げせんべい プリン	ごはん ブロッコリー	ビスコ 麦茶
19	火	さばのみそ煮 ゆかり和え 焼きかぼちゃ そうめん汁 グレープフルーツ	アップルパイ 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	白かりんとう 麦茶
20	水	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 煮豆 みそ汁 キウイフルーツ	ごま春巻き 牛乳	ごはん なめたけ	クラッカー 麦茶
21	木	ほっけの塩焼 ごま和え ウインナー 豚汁 オレンジ	コーン菓子 牛乳	ごはん 雑穀	ビスケット 麦茶
22	金	オムレツ アスパラサラダ チーズ スープ りんご	じゃこトースト 牛乳	ごはん 味付のり	白い風船 麦茶
23	土	勤労感謝の日			
25	月	豚肉のねぎ塩焼 磯和え コーンソテー みそ汁 パナナ	野菜スナック ヨーグルト	ごはん 納豆	パイ 麦茶
26	火	赤魚のチーズ焼き 筑前煮 ブロッコリー みそ汁 りんご	焼きそば 牛乳	ごはん トマト	ビスケット 麦茶
27	水	ハヤシライス ごぼうサラダ フライドポテト スープ キウイフルーツ	塩せんべい 牛乳	ごはん チーズ	野菜スナック 麦茶
28	木	鶏肉のから揚げ キャベツサラダ きゅうりの浅漬 みそ汁 オレンジ	五平もち 牛乳	ごはん 鮭フレーク	パイ 麦茶
29	金	麻婆豆腐 ナムル 枝豆 スープ 柿	マーラーカオ 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	コーン菓子 麦茶
30	土	親子丼 ツナ和え みそ汁 フルーツ	サブレ パッジャース	麦茶	クラッカー 麦茶

うれしい交力能 たっぴりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

