



令和7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	土	ピラフ グリーンサラダ スープ フルーツ	パイ パックジュース		野菜スナック 麦茶
3	月	振替休日			
4	火	ほっけの塩焼き 切干大根煮 ブロッコリー みそ汁 パナナ	せんべい プリン	ごはん 肉そぼろ	コーン菓子 麦茶
5	水	鶏のカレーマヨ焼き れんこんサラダ チーズ スープ キウイフルーツ	きなこ棒 牛乳	ごはん 味付のり	クラッカー 麦茶
6	木	かれの煮付け なめたけ和え かぼちゃ すまし汁 オレンジ	スナック菓子 牛乳	ごはん ふりかけ	パイ 麦茶
7	金	誕生会 ミートスパゲティ トマト ブロッコリーサラダ スープ フルーツ	さつまいもパイ 牛乳		塩せんべい 麦茶
8	土	親子丼 小松菜のお浸し みそ汁 フルーツ	ビスケット パックジュース		サブレ 麦茶
10	月	豚の生姜焼き おかか和え 煮豆 みそ汁 パナナ	ビスケット 牛乳	ごはん ごましお	白かりんとう 麦茶
11	火	鮭の西京焼き ひじき煮 ウインナー すまし汁 キウイフルーツ	絞りだしクッキー 牛乳	ごはん トマト	ビスケット 麦茶
12	水	鶏のから揚げ 春雨サラダ コーンソテー 中華スープ オレンジ	せんべい 牛乳	ごはん なめたけ	ウエハース 麦茶
13	木	赤魚の塩焼き 野菜炒め ブロッコリー みそ汁 グレープフルーツ	ビスケット 牛乳	ごはん のりの佃煮	白い風船 麦茶
14	金	ちらし寿司 鶏の照り焼き ごま和え すまし汁 ミニゼリー	ケーキ 牛乳		野菜スナック 麦茶
15	土	五目うどん 青菜の和え物 チーズ フルーツ	せんべい パックジュース		コーン菓子 麦茶
17	月	たらのコーンマヨ焼き コールスロー 焼きさつまいも みそ汁 パナナ	スナック菓子 ジョア	ごはん ふりかけ	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

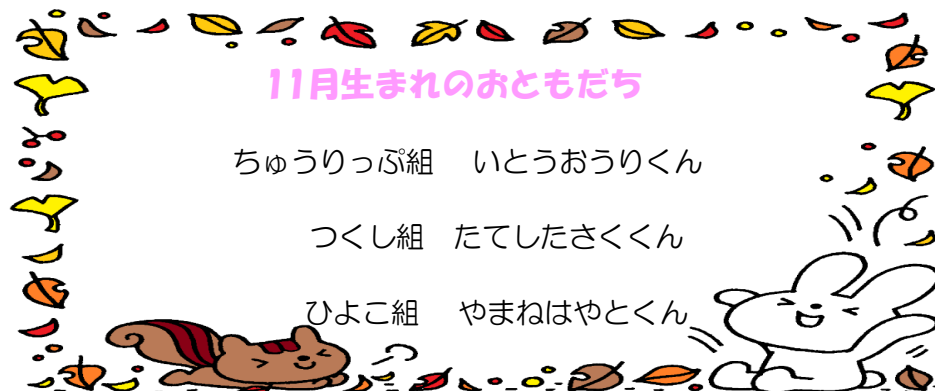
7日、14日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

11月生まれのおともだち

ちゅうりっぷ組 いとうおうりくん

つくし組 たてしたさくくん

ひよこ組 やまねはやとくん



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	火	麻婆豆腐 中華和え 枝豆 わかめスープ グレープフルーツ	アップルケーキ 牛乳	ごはん 鮭フレーク	ビスコ 麦茶
19	水	ひじき卵焼き れんこんきんぴら カリフラワー すまし汁 キウイフルーツ	かりんとう 牛乳	ごはん 雑穀	せんべい 麦茶
20	木	さばのみそ煮 納豆和え 焼きちくわ けんちん汁 りんご	いももち 牛乳	ごはん 肉そぼろ	クラッカー 麦茶
21	金	カレーライス マカロニサラダ 福神漬 みそ汁 オレンジ	コーン菓子 牛乳	ごはん チーズ	ビスケット 麦茶
22	土	おいなりさん 肉野菜炒め みそ汁 パナナ	パイ パックジュース		白い風船 麦茶
24	月	振替休日			
25	火	さわらのムニエル 大根サラダ ウインナー スープ パナナ	せんべい ヨーグルト	ごはん トマト	パイ 麦茶
26	水	チキン南蛮 ツナ和え 煮豆 みそ汁 オレンジ	ごま春巻き 牛乳	ごはん なめたけ	ビスケット 麦茶
27	木	ハヤシライス ごまサラダ チーズ スープ キウイフルーツ	クラッカー 牛乳	ごはん 魚肉ソーセージ	野菜スナック 麦茶
28	金	豚のねぎ塩焼き かぼちゃの煮付 かまぼこ みそ汁 りんご	マカロニきなこ 牛乳	ごはん カリフラワー	パイ 麦茶
29	土	焼きそば ナムル スープ フルーツ	ビスケット パックジュース		コーン菓子 麦茶

うれしい交力能 たっぷり冬の野菜

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。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

