

# 11月給食献立表(中期食)

めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
屋食	おかゆ 鶏肉煮 ブロッコリーサラダ スープ フルーツ	おかゆ 鱈のみそ煮 和えもの すまし汁 フルーツ	文化の日	おかゆ 鶏肉煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 たたききゅうり マッシュポテト スープ フルーツ	肉うどん ツナ和え フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶		お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鶏肉/米	鱈/米		鶏肉/米	鶏肉・チーズ/米・じゃが芋	鶏肉・ツナ/うどん
身体を守る	玉葱・ブロッコリー ほうれん草	人参・大根 ほうれん草		ほうれん草・人参 キャベツ・玉葱	玉葱・キャベツ・茄子 きゅうり	人参・玉葱・小松菜 キャベツ

日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
屋食	おかゆ カレイ煮 野菜煮 みそ汁 フルーツ	パン粥 マッシュポテト サラダ スープ フルーツ	おかゆ 鮭煮 和えもの みそ汁 フルーツ	おかゆ 鶏肉味噌煮 おなか和え すまし汁 フルーツ	おかゆ そぼろ・鮭・ナムル しらす煮 スープ ヨーグルト	おかゆ さつま芋煮 野菜煮 フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	カレイ・大豆・豆腐/米	チーズ/パン・じゃが芋	鮭・豆腐/米	鶏肉/米	鶏肉・鮭・しらす/米	鶏肉/米・さつま芋
身体を守る	人参・白菜・小松菜	きゅうり・トマト・ほうれん草 玉葱	人参・小松菜 ほうれん草	玉葱・白菜・人参 小松菜	人参・キャベツ・小松菜 トマト・枝豆	キャベツ 人参・玉葱

日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
屋食	おかゆ 肉豆腐 和えもの みそ汁 フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	おかゆ 鮭煮 野菜煮 スープ フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 和え物 みそ汁 フルーツ	おかゆ 鶏肉煮 サラダ スープ ヨーグルト	うどん ナムル フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	パン粥 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鶏肉・豆腐/米	ツナ・鶏肉/米・じゃが芋	鮭・チーズ/米	鶏肉/米	鶏肉/米	鶏肉/うどん
身体を守る	玉葱・絹さや・大根 きゅうり・キャベツ・人参・小松菜	きゅうり・人参 青梗菜	玉葱・ほうれん草 人参	ほうれん草・人参 キャベツ	人参・玉葱 きゅうり	人参・玉葱 小松菜・ほうれん草

日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
屋食	おかゆ 鶏肉煮 ナムル みそ汁 フルーツ	勤労感謝の日	おかゆ サラダ スープ フルーツ	おかゆ 鮭の焼きおろし煮 ほうれん草の白あえ みそ汁 フルーツ	おかゆ 肉じゃが 枝豆サラダ スープ フルーツ	おかゆ 野菜煮 スープ フルーツ
午後のおやつ	お菓子 麦茶		お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	鶏肉/米		鶏肉・ささみ/米	鮭・豆腐/米	鶏肉・チーズ/米・じゃが芋	鶏肉/米
身体を守る	玉葱・人参 キャベツ・ほうれん草		人参・きゅうり・レタス	大根・ほうれん草・人参	玉葱・人参 トマト・小松菜・枝豆	人参・玉葱 小松菜

日付	29日	30日				
屋食	おかゆ 鶏肉煮・ブロッコリー ジャガイモ煮 スープ フルーツ	おかゆ 豆腐のやさいあんかけ 白菜和え みそ汁 フルーツ				
午後のおやつ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶				
身体を作る/動かす	鶏肉/米・じゃが芋	鶏肉・豆腐/米				
身体を守る	ブロッコリー 玉葱・チンゲン菜	玉葱・人参 白菜・大根				

