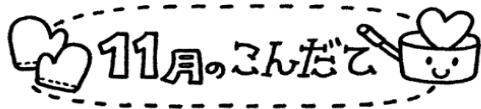


令和2年度



★11日 お弁当の日★

くげにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
2	月	ごはん 豚のしょうが焼き えのきのごま和え わかめの吸物	米 豚肉 玉ねぎ えのき ほうれん草 人参 ワカメ コーン しょうが しょうゆ さとう みりん ゴマ ホットケーキの素 牛乳	★手作りおやつ★ 【コーン蒸しパン・牛乳】
3	火	★祝日★	文化の日	
4	水	ごはん きつねうどん 里芋の煮物 チーズ じゃこの酢の物	米 生うどん 油揚げ 卵 ネギ キャベツ ほうれん草 じゃこ チーズ 人参 里芋 さとう しょうゆ みりん 酢 牛乳	牛乳 煮干し ビスケット
5	木	ごはん コロッケ 油揚げの酢の物 野菜のみそ汁	米 牛ミンチ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 油揚げ パン粉 牛乳 ロールパン きなこ さとう しょうゆ 酢 みそ	★手作りおやつ★ 【きなこパン・牛乳】
6	金	カレーライス マカロニサラダ* パイン缶 人参スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マカロニ きゅうり キャベツ カレールー さとう しょうゆ 酢 マヨネーズ ケチャップ パイン缶	牛乳 煮干し おせんべい
7	土	炊き込みご飯 炒り卵 豆腐の吸物 酢の物	米 ツナ缶 人参 しめじ 豆腐 卵 さとう しょうゆ 酢 牛乳	牛乳 クッキー
9	月	チャーハン ミートボール じゃこの酢の物 ワカメスープ	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 卵 キャベツ ほうれん草 じゃこ ワカメ ミートボール ホットケーキの素 さとう しょうゆ 酢 牛乳	★手作りおやつ★ 【人参ケーキ・牛乳】
10	火	ごはん スパゲッティ しめじのごま和え 野菜のみそ汁	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 スパゲッティ キャベツ ほうれん草 みそ しめじ さつまいも さとう しょうゆ ケチャップ ゴマ ホットケーキの素 牛乳	★手作りおやつ★ 【さつまいも蒸しパン・牛乳】
11	水	★お弁当の日★	たのしみだね!! 	牛乳 ドーナツ
12	木	ごはん 白身魚のフライ かぼちゃサラダ 野菜のみそ汁	米 白身魚 かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ さとう しょうゆ ケチャップ 酢 みそ 食パン 青のり 牛乳	★手作りおやつ★ 【青のりトースト・牛乳】
13	金	ハヤシライス シーチキンサラダ* パイン缶 人参スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 玉ねぎ 人参 シーチキン ほうれん草 キャベツ ハヤシルー さとう しょうゆ ケチャップ 酢 パイン缶 牛乳	牛乳 煮干し おせんべい
14	土	ふりかけご飯 酢の物 さつまいも甘煮 豆腐しめじみそ汁	米 さつまいも キャベツ ほうれん草 豆腐 しめじ さとう しょうゆ 酢 みそ ふりかけ	牛乳 クッキー
16	月	ごはん 豚のしょうが焼き えのきのごま和え わかめの吸物	米 豚肉 玉ねぎ えのき ほうれん草 人参 ワカメ コーン しょうが しょうゆ さとう みりん ゴマ ホットケーキの素 牛乳	★手作りおやつ★ 【コーン蒸しパン・牛乳】
17	火	親子丼 切干中華サラダ ワカメとふのみそ汁	米 とり肉 玉ねぎ 人参 切り干し大根 ほうれん草 さつまいも さとう しょうゆ 酢 みりん みそ ワカメ ふ ホットケーキの素 牛乳	★手作りおやつ★ 【さつまいも蒸しパン・牛乳】
18	水	ごはん きつねうどん 里芋の煮物 チーズ じゃこの酢の物	米 生うどん 油揚げ 卵 ネギ キャベツ ほうれん草 じゃこ チーズ 人参 里芋 さとう しょうゆ みりん 酢 牛乳	牛乳 煮干し ビスケット
19	木	ごはん コロッケ 油揚げの酢の物 野菜のみそ汁	米 牛ミンチ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 油揚げ パン粉 牛乳 ロールパン きなこ さとう しょうゆ 酢 みそ	★手作りおやつ★ 【きなこパン・牛乳】
20	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	米 しいたけ かんぴょう 人参 卵 キャベツ ほうれん草 さとう しょうゆ みそ ゴマ 豆腐	牛乳 煮干し おせんべい
21	土	炊き込みご飯 炒り卵 豆腐の吸物 酢の物	米 ツナ缶 人参 しめじ 豆腐 卵 さとう しょうゆ 酢 牛乳	★手作りおやつ★ 【ココアケーキ・牛乳】
23	月	★祝日★	勤労感謝の日	
24	火	ごはん スパゲッティ しめじのごま和え 野菜のみそ汁	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 スパゲッティ キャベツ ほうれん草 みそ しめじ さつまいも さとう しょうゆ ケチャップ ゴマ ホットケーキの素 牛乳	★手作りおやつ★ 【さつまいも蒸しパン・牛乳】
25	水	ごはん 肉うどん ひじきの煮物 ワカメの酢の物	米 生うどん 卵 ネギ ひじき 人参 油揚げ キャベツ ほうれん草 ワカメ さとう しょうゆ 酢 みりん 牛乳	牛乳 煮干し ビスケット
26	木	ごはん 白身魚のフライ かぼちゃサラダ 野菜のみそ汁	米 白身魚 かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ さとう しょうゆ ケチャップ 酢 みそ 食パン 青のり 牛乳	★手作りおやつ★ 【青のりトースト・牛乳】
27	金	ハヤシライス シーチキンサラダ* パイン缶 人参スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 玉ねぎ 人参 シーチキン ほうれん草 キャベツ ハヤシルー さとう しょうゆ ケチャップ 酢 パイン缶 牛乳	牛乳 煮干し おせんべい
28	土	ふりかけご飯 酢の物 さつまいも甘煮 豆腐しめじみそ汁	米 さつまいも キャベツ ほうれん草 豆腐 しめじ さとう しょうゆ 酢 みそ ふりかけ	牛乳 クッキー
30	月	ごはん 豚のしょうが焼き えのきのごま和え わかめの吸物	米 豚肉 玉ねぎ えのき ほうれん草 人参 ワカメ コーン しょうが しょうゆ さとう みりん ゴマ ホットケーキの素 牛乳	★手作りおやつ★ 【コーン蒸しパン・牛乳】

※10時のおやつはヤクルトです。 ※仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承ください。



今月に入り、寒さが増してきました。空気が乾燥していて風邪をひきやすいので、
外から帰ったら、手洗いうがいをしっかりして予防してください。

今月もしっかり旬のものを食べて、元気な身体を作っていきますよ！！

