

11月予定献立表

さんさん保育園

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		ごはん 鮭のザンギ 玉葱のみそ汁 チキンサラダ バナナカスタード	ごはん ガリバタチキン 大根のスープ もやしのナポリ炒め 黒ごまラスク		豚肉とごぼうのしくれ丼 肉団子のみぞれ汁 キャベツの塩昆布和え ドロップサンド
		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
ごはん 麻婆厚揚げ 中華風コーンスープ 人参じゃこサラダ マカロニかりんとう	スパゲティナポリタン きゃべつスープ マセドアンサラダ 塩昆布とツナのおにぎり	ごはん 鮭のタンドリー風 根菜のみそ汁 焼き豚サラダ ココアロール	きりたんぼ ごぼうサラダ いちごゼリー	ごはん かれいの照り焼き ワンタンスープ れんこんの梅マヨサラダ 大学ポテト	のりチャーハン わかめスープ 胡瓜の中華和え ごまパンケーキ
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
ごはん 豚バラ大根 えのきのみそ汁 青菜の納豆和え パウンドケーキ	肉うどん かき揚げ おかかおにぎり	ごはん さばの南部揚げ なめこのみそ汁 青菜としらすの和え物 2色ゼリー	ごはん ハンバーグ さつま芋のスープ 人参とマカロニのサラダ ドーナッツ	ごはん チャーリーチィ 豆腐のみそ汁 きゃべつと海苔和え ピザトースト	たきこみごはん わかめのみそ汁 こぎつねサラダ ソフトミルクゼリー
20日(月)	 21日(火)	22日(水)	23日(木)	 24日(金)	25日(土)
ごはん 鶏の竜田揚げ 芹と舞茸のみそ汁 胡瓜とちくわのナムル じゃこトースト	お誕生日 プレートランチ フルーツ和え	チキンカレー トマトコンソメスープ シーザーサラダ マスカットゼリー		ごはん 鮭の西京焼き いものこ汁 切干大根煮 ミルク餅	やきとり丼 千切野菜のスープ ほうれん草の胡麻和え マーラカオ
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
ごはん プルコギ えのき葱スープ 三色ナムル ココアボール	しょうゆラーメン 煮卵 わかめの和え物 天むす風おにぎり	ごはん 白身魚の甘酢あん 春雨のみそ汁 ちくわとひじきの炒り煮 焼きそば	ごはん 松風焼き きゃべつのみそ汁 小松菜のツナ和え フルーツヨーグルト		

和食の日



11月24日の**和食の日**は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはん、みそ汁、主菜、副菜の組み合わせは、栄養のバランスが良く、また季節感を上手に取り入れた和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録され世界中から注目を集めています。

