

11がつのよていこんだてひょう

★テーマ★ 箸を上手に使って食べてみよう

こ津発第194号
令和6年10月31日
こども園津軽野
担当 浜館 梨奈
<http://tsugaruno.jp/>

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ごはん さつまじる すきこんぶいため りんご まっちゃあずきむしぼん ぎゅうにゅう 472kcal さつまいも 大根 人参 ねぎ しらたき 豚肉 すき昆布 大豆水煮 鶏ひき肉 安 箸 箸 敬老のつどい(年長)	ごはん にくもやしいため コーンとわかめさらだ わんたんすーぶ ぎゅうにゅう 461kcal 豚肉 もやし 人参 コーン わかめ きゅうり ワンタン 玉ねぎ 干し椎茸
3	4	5	6	7	8	9
ごはん あかうおのにつけ さんしょくおひたし あつあげとわかめじる すきむみるく 400kcal 赤魚 しょうが ほうれん草 トマト なめ茸 厚揚げ わかめ	ごはん こんさいかれー さらだばいきんぐ ぎゅうにゅう じよあ (ますかつと) 528kcal 豚肉 じゃがいも れんこん 人参 ごぼう 玉ねぎ レタス 水菜 ツナ ほうれん草 ミックスビーンズ	ごはん ねぎぼんずちきん ごぼうさらだ だいこんとあぶらあげじる りんごよーぐると 389kcal 鶏肉 ねぎ ごぼう 人参 ツナ 大根 油揚げ	ごはん けんちんじる ればーのあまからに りんご ぶりん 410kcal 豆腐 鶏ひき肉 大根 人参 ぶなびー ごぼう しらたき レバー 豚肉 玉ねぎ	ごはん まーぼーあつあげ ちゅうかいため えのきすーぶ ぎゅうにゅう 525kcal 厚揚げ 豚ひき肉 ニラ 鶏卵 もやし チンゲン菜 えのき 玉ねぎ 人参		
文化の日	振替休日	身体測定	りんごの収穫(ふじ)①	りんごの収穫(ふじ)②	サッカー教室	
10	11	12	13	14	15	16
その日に使っただしを記載しています! あごだし あご(トビウオ)と 昆布からだしを とっています。 しいたけだし 干しいたけの戻し 汁と、昆布から煮出 しただしを使ってい ます。 戻し汁のみをスープ に使うこともあります。	ごはん とうにゅうなべ ひじきいため みかんよーぐると 371kcal 豆乳 豚肉 白菜 大根 人参 ねぎ ごぼう しらたき ひじき 大豆水煮	ごはん たらのごまみそやき なつとう ほうれんそういそあえ きのこじる すきむみるく 399kcal たら ごま 納豆 ほうれん草 のり もやし 人参 えのき 干し椎茸	ごはん さつまいもときのこしちゅー とまとみずなのさらだ ぎゅうにゅう じよあ (すとりべりー) 530kcal 鶏肉 しめじ ぶなびー さつまいも 人参 玉ねぎ トマト 水菜 ツナ パプリカ	ごはん ちくぜんに きやべつをあさづけ とうふとねぎとわかめじる りんごよーぐると 319kcal 大根 れんこん 人参 鶏肉 しらたき 椎茸 キャベツ 豆腐 ねぎ わかめ	さんしょくどん きんぴらごぼう すましじる りんごのせかるびすぜりー 307kcal 鶏ひき肉 ほうれん草 鶏卵 ごぼう 人参 豆腐 花麩 干し椎茸	ごはん ちきんかれー とうふとかいそうさらだ きになるやさい ぎゅうにゅう 566kcal 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豆腐 海藻 きゅうり コーン パプリカ
	英会話	スイミング(年中・年長)	給食保健指導		七五三のお祝い	
17	18	19	20	21	22	23
その日に使っただしを記載しています! にんにく水 にんにくのスライ スと昆布でだしを とっています。 野菜だし 普段捨てる野菜の 皮などを丁寧に洗い、 煮込んだものをこ しています。	ごはん すきやきふうに ほうれんそうそぼろあえ みかんよーぐると 416kcal 豚肉 焼き豆腐 白菜 ねぎ しらたき 人参 えのき ほうれん草 ツナ 鶏卵 ミックスビーンズ	ごはん 未満児:たらのおろしがけ 以上児:さばのおろしがけ ればいらしいため じゃがいもとわかめじる すきむみるく 460kcal さば 大根 レバー 豚肉 ニラ もやし じゃがいも わかめ	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかさらだ ぎゅうにゅう じよあ (ますかつと) 449kcal 豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ニラ ねぎ 春雨 干し椎茸 きゅうり	ごはん いろどりたまごやき ひじきとコーンのなめたけあえ こんそめすーぶ りんごよーぐると 415kcal 鶏卵 ほうれん草 トマト チーズ ひじき コーン なめ茸 玉ねぎ 人参 セロリ	ごはん にくだんごすーぶ つなさらだ おたのみくつきー きになるやさい 416kcal 鶏ひき肉 白菜 春雨 人参 ぶなびー れんこん 玉ねぎ ツナ きゅうり レタス パプリカ	勤労感謝の日
	英会話	勤労感謝会訪問	避難訓練		サッカー教室	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
このイラストの日は、以上児さんがおにぎり体験をする予定の日です。	ごはん とんじる れんこんきんぴら すきむみるく 466kcal 豚肉 じゃがいも 人参 大根 ねぎ ごぼう しらたき れんこん 鶏ひき肉 ごま	ごはん きすのからあげ まめめさらだ とうふとなめこじる みかんよーぐると 446kcal きす しょうが ミックスビーンズ きゅうり ツナ 豆腐 なめこ	ごはん ぼーくかれー さらだばいきんぐ ぎゅうにゅう じよあ (すとりべりー) 496kcal 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり トマト ツナ 大根 コーン	ごはん てりやきちきん ぼてとさらだ だいちとやさいすーぶ りんごよーぐると 428kcal 鶏肉 にんにく しょうが じゃがいも 人参 きゅうり 大豆水煮 玉ねぎ	ごはん せんべいじる ごもくはるさめいため りんご ういろう ぎゅうにゅう 442kcal おつゆせんべい 鶏肉 大根 人参 舞茸 ねぎ 春雨 干し椎茸 豚ひき肉	ごはん にくじゃが きゅうりのあさづけ とうふとあぶらあげじる ぎゅうにゅう 440kcal じゃがいも 人参 豚肉 玉ねぎ しらたき きゅうり 豆腐 油揚げ
			給食会議			

※離乳完了期の子どもについては、予定献立表の鶏卵、牛乳、ごまを除去して提供しております。
※メニュー名の下に記載のものは、昼食と午後のおやつのカロリーの数値(以上児)となっております。