

おきなわ地球こども園(一般)

2022年11月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
昼食		麦ごはん 冬瓜のすまし汁 ごぼうと牛肉のみそ煮 きゅうりの梅和え バナナ	麦ごはん じゃが芋のみそ汁 鯖の塩焼き ブロッコリーソテー りんご		麦ごはん 厚揚げのみそ汁 八宝菜 なます ベビーチーズ	麦ごはん 大根のみそ汁 チキンアップルソース 野菜炒め オレンジ
午後		酪農牛乳 サーターアンダギー	豆乳 シナモントースト		酪農牛乳 かりんとう	酪農牛乳 スコーン
	7	8	9	10	11	12
昼食	マーボー豆腐丼 コーンスープ 大根の甘酢和え 魚っこ味付け	麦ごはん 豆腐のみそ汁 鶏のからあげ ひじき炒め パイン缶	スパゲティーミートソース アーサ汁 粉ふき芋 青切りみかん		ロールパン クリームシチュー トマトサラダ ミニゼリー	麦ごはん 豆腐のみそ汁 鶏と野菜の旨煮 もずくの酢の物 ブルー
午後	酪農牛乳 もちもちドーナツ	酪農牛乳 ちんすこう	豆乳 じゃこトースト		酪農牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	ほうじ茶 納豆みそおにぎり
	14	15	16	17	18	19
昼食	納豆みそご飯 さつまい からし菜チャンプルー りんご	焼きそば なすのみそ汁 かぼちゃサラダ 青切りみかん	麦ごはん チンゲン菜のすまし汁 鮭のゴマ味噌焼き 切り干し大根炒め バナナ	麦ごはん チキンカレー フルーツサラダ	沖縄そば(野菜) 煮豆 りんご	麦ごはん ゆし豆腐 肉じゃが キャベツサラダ ベビーチーズ
午後	酪農牛乳 マシュマロフレーク	酪農牛乳 焼き芋	野菜ジュース はちやくみ	酪農牛乳 ジャムパン(ブルーベリー)	ほうじ茶 味噌おにぎり	酪農牛乳 黒糖カステラ
	21	22	23	24	25	26
昼食	麦ごはん 挽きわり納豆 チムシンジ タマナーチャンプルー パイン缶	ゆかりご飯 かぼちゃのみそ汁 松風焼き きんぴら風煮 りんご			もずく丼 なめこ汁 きゅうりのおかか和え ブルー	
午後	酪農牛乳 あげパン(ココア)	酪農牛乳 豆乳くずもち			酪農牛乳 お誕生日ケーキ	
	28	29	30	「いいにほんしょく」の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」 和食文化の認識を深め、大切さを再認識する日となるようお願いを込めて制定されました。米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ和食の文化は、ユネスコ無形文化財に登録されました。日本は、豊かな自然に恵まれた旬の食材があります。できるだけ自然を壊さず、だし汁や発酵食品の旨みを使うことを目指します。私たちの素晴らしい食文化を繋げていきましょう。		
昼食	あわご飯 キャベツのみそ汁 さばのみそ煮 いんげん胡麻あえ ベビーチーズ	タコライス 冬瓜のみそ汁 切り干し大根サラダ 青切りみかん	麦ごはん ほうれん草のみそ汁 チキンマレード煮 スパゲティサラダ バナナ			
午後	酪農牛乳 大学芋	酪農牛乳 フライドポテト	豆乳 ドライカレーサンド			