

認定こども園函館石川保育園

令和5年度		11月		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		
		(左枠) 主菜 副菜 汁物 果物	(右枠) 食物アレルギー 児専用 ↓ 代用食・除去	肉じゃが きんぴらごぼう 油揚げ味噌汁		さつまいもシチュー 胡瓜とツナサラダ チキンナゲット		文化の日		和風パスタ コンソメスープ		
		15時のおやつ		オレンジ 牛乳 アップルパイ ごはん		ヤクルト				果物 牛乳 ロールパンサンド		
		未満児の主食				わかめうどん スライスパン						
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)		
すき焼き風煮 蒸しシュウマイ もやしの味噌汁		鮭のゴマみそ焼き ポテトサラダ オニオンスープ	豚肉の胡麻焼き	竹輪の磯部揚げ 大豆サラダ 豚汁	野菜の天ぷら	キノコカレー 切り干し大根サラダ		ふんわり揚げ ひじきサラダ かきたま味噌汁		あんかけ焼きそば わかめスープ		
柿 牛乳 お好み焼き ごはん		パイン 牛乳 サンドイッチ おかかごはん		プリン 牛乳 ごま団子 そうめん		りんご 牛乳 あんまん肉まん ごはん		ヨーグルト コーンフレーク ドライフルーツ入り 夕焼けご飯		果物 牛乳 ゴマ塩おにぎり		
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)		
筑前煮 キャベツ磯和え 豆腐の味噌汁		豚肉の生姜焼き 大根サラダ 麩と葱の味噌汁		エビと豆腐の炒め物 ウインナー ほうれん草の味噌汁	エビ除去	魚のフライ キャベツトマト マカロニスープ	鶏肉のフライ	酢豚風煮 白菜の磯和え 春雨スープ		お遊戯会		
バナナ 牛乳 大学芋 ごはん		柿 牛乳 ホットケーキ うどん		ゼリー 牛乳 アップルパイ ごはん		りんご 醤油ラーメン スライスパン		オレンジ 牛乳 豆乳ムース・クッキー 五目おこわ				※ 0.1歳児クラス家庭保育と なりますので、よろしく願い いたします。
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)		
チキンかつ スパゲティソテー 卵サラダ 野菜スープ ヤクルト フルーチェ クッキー スライスパン	お誕生会	はんぺんフライ キノコのソテー 油揚げの味噌汁	野菜の天ぷら	マカロニグラタン コロッケ ポトフ		勤労感謝の日		南瓜のそぼろ煮 納豆ねばねば和え ココロポテト キノコの味噌汁 りんご コーンフレーク ドライフルーツ入り ごはん		カレーうどん ゆでたまご		
		パイン 牛乳 あんまん肉まん 納豆ご飯		バナナ お茶 みたらし団子 塩パン						果物 牛乳 お楽しみおやつ		
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		 <p>旬の食材紹介</p> <p>野菜・くだもの レンコン、ハクサイ、ブロッコリー、 チンゲンサイ、リンゴ、キウイなど</p> <p>魚介 カワハギ、カマス、イナダ、 ハマチなど</p>				
魚のムニエル 南瓜サラダ コーンスープ	豚肉のムニエル	鶏のから揚げ 人参とツナのシリシリ 玉葱味噌汁		豆腐の中華煮 餃子 なめこの味噌汁	エビ除去	手羽元と大根の さっぱり煮 小松菜のお浸し 油揚げの味噌汁 ヨーグルト						ナポリタン ごはん
柿 牛乳 お好み焼き スライスパン		ヤクルト 白ゴマの ブランマンジェ 炊き込みごはん		りんご 牛乳 ホットケーキ 海苔ごはん								

※行事その他の都合により献立を変更することもあります。
 ※本枠は行事食のため主食は入りません。
 ※ひとりひとりのアレルギーに合わせて除去や代用をします。

🍷 かんたんレンビ 🍷
ブロッコリーと卵のグラタン
 ①ブロッコリーを小房に分け、電子レンジにかけてやわらかくする。ゆで卵を作ってこまかく刻む。②鍋にバターを熱し、薄切にした玉ねぎを炒める。③②に薄力粉大さじ1を少しずつ加え、牛乳1カップ(200ml)、圆形コンソメ1個を加える。④グラタン皿に①を入れ、③をかけ、ピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼く。