

11月献立予定表

2021年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ																	
				さいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの						さいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの																		
1	月	ジャムサンド ヨーグルト タンドリーチキン ブロッコリー ポテトスープ	麦茶 こんぶおにぎり	食パン、米、じゃがいも、りんごジャム、油	ヨーグルト、鶏もも肉、こんぶ佃煮	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳	17	水	五目ラーメン シュウマイ オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ	★ゆで中華めん、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、★なると	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	カルシウム																	
2	火	さくらごはん みそ汁 ☆富士わかば人気メニュー 豆腐とツナのソース焼き 春雨サラダ みかん	牛乳 まんじゅう せんべい	米、★パン粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ツナ水煮、◎卵、みそ、生わかめ	みかん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶	カルシウム	18	木	☆お楽しみ献立 わかめごはん 鶏の唐揚げ りんご トマト	ブロッコリーの中華和え みそ汁 りんご	カルピス ショートケーキ いちご・もも・さくらんぼ組 ★プリンタルト	鶏もも肉、乳酸菌飲料、絹ごし豆腐、みそ、炊き込みわかめ	りんご、トマト、ブロッコリー、えのきたけ	牛乳																	
3	水	 文化の日							19	金	ごはん 金目鯛煮つけ お浸し みそ汁	ヨーグルト	牛乳 やきいも	さつまいも、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト、きんめだい、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、だいこん、キャベツ、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	牛乳															
4	木	ロールパン りんご 嶋野メンチ ドレッシングサラダ コーンスープ	麦茶 しらすおにぎり	ロールパン、米、★パン粉、小麦粉、油、バター、砂糖	豚ひき肉、牛乳、◎卵、しらす干し	キャベツ、りんご、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	牛乳	20	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖、片栗粉	◎卵、鶏もも肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、グリーンピース	牛乳																	
5	金	ごはん みそ汁 さばのカレー焼き オレンジ トマト おでん風大根の煮物	牛乳 チーズお好み焼き	米、小麦粉、やまといも、砂糖、油、ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、さつまいも、◎卵、豚ひき肉、みそ、チーズ、こんぶ、あおのり	オレンジ、だいこん、キャベツ、トマト、にんじん、こまつな	牛乳	22	月	大豆カレーライス シーチキンサラダ みかん	ぶどうジュース カルシウムあられ	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ	豚肉、だいち水煮、ツナ油漬	みかん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	牛乳																	
6	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳	23	火	 勤労感謝の日																						
8	月	ごはん ミニゼリー すき焼き風煮物 スパゲティ-サラダ みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、スパゲティ-、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、焼き豆腐、みそ、ツナ油漬、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しらたき、きゅうり、ねぎ、しゅんぎく、しいたけ、葉ねぎ、切り干しだいこん	牛乳	24	水	ごはん バナナ 鮭のみそマヨネーズ焼き うの花煮 すまし汁	コーンフレーク牛乳かけ	米、★コーンフレーク、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、おから、鶏ひき肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	カルシウム																	
9	火	ロールパン ヨーグルト カレーのフライ サワーキャベツ 南瓜のクリームスープ	麦茶 カレーピラフ	ロールパン、米、油、★パン粉、小麦粉、バター、砂糖	ヨーグルト、牛乳、かれい、豚ひき肉、◎卵	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース	牛乳	25	木	ほうとう風うどん 磯香浸し バナナヨーグルト	牛乳 メロンパン	ゆでうどん、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、みそ、焼きのり	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、みかん缶、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳																	
10	水	焼きそば 青のりポテト たまごとコーンのスープ フルーツポンチ	牛乳 きなこ蒸しパン	★焼きそばめん、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、◎卵、きな粉、あおのり	キャベツ、バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、もも缶、みかん缶、パイナップル、にんじん、葉ねぎ	牛乳	26	金	ごはん オレンジ さばのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	牛乳 ★さつまいもと栗のタルト	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ	オレンジ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	牛乳																	
11	木	●総合防災訓練● 非常食豚汁 非常食わかめご飯 ももゼリー ぶりの照り焼き 納豆和え	ジュース 非常食パン	砂糖	ぶり、挽きわり納豆、かつお節	ほうれんそう、はくさい、にんじん	牛乳	27	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、コーン缶	牛乳																	
12	金	ごはん みかん 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 みそ汁	牛乳 マーマレードドック	米、じゃがいも、ロールパン、マーマレード、★パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ	みかん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	カルシウム	29	月	☆りんご組職員イチオシメニュー ごはん みそ汁 さつまいもと鶏肉の揚げ煮 トマトサラダ いちごヨーグルト	牛乳 ココア蒸しパン	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、みそ、生わかめ	トマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、いちご	牛乳																	
13	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳	30	火	秋のハヤシライス ひじきのナムル バナナ	牛乳 あんぱん	米、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、ひじき	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、セロリー、エリンギ、しいたけ	カルシウム																	
15	月	☆七五三祝いメニュー すまし汁 ちらし寿司 青りんごゼリー 鶏の照焼き トマト	りんごジュース クッキー 幼児:ウエハース	米、砂糖、ごま	鶏もも肉、◎錦糸卵、★なると、油揚げ、でんぶ	トマト、ほうれんそう、にんじん、いんげん、れんこん、しいたけ	牛乳	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="5" style="width: 30%;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;">559 kcal</td> <td>鉄</td> <td style="text-align: right;">2 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">19.4 g</td> <td>カルシウム</td> <td style="text-align: right;">210 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">16.4 g</td> <td>ビタミンC</td> <td style="text-align: right;">31 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td style="text-align: right;">2.5 g</td> <td>食物繊維</td> <td style="text-align: right;">3.6 g</td> </tr> </table>								1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	559 kcal	鉄	2 mg	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	210 mg	脂質	16.4 g	ビタミンC	31 mg	塩分	2.5 g	食物繊維	3.6 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	559 kcal	鉄	2 mg																												
	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	210 mg																												
	脂質	16.4 g	ビタミンC	31 mg																												
	塩分	2.5 g	食物繊維	3.6 g																												
	16	火	ごはん みそ汁 鶏ごぼうつくね キウイフルーツ トマト ごま和え	牛乳 キャラメルポテト	米、さつまいも、水あめ、砂糖、片栗粉、バター、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、みそ、生わかめ	ほうれんそう、キウイフルーツ、トマト、はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう	牛乳	<p>献立は、発注・仕入れにより変更となる場合があります。ご了承ください。 お楽しみ献立は…「ばなな組」の希望を入れました!</p>																							

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。