

11月 献立予定表

2018年11月

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
				きいろ：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	木	中華飯 バナナ じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 ナムル 中華スープ	牛乳 ホットケーキ	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 油、片栗粉、小麦 粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、 豚肉、★卵	バナナ、にんじん、ほ うれんそう、ごま つな、もやし、チンゲン サイ、しいたけ	牛乳
2	金	ごはん ぶりの照り焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ 粉、油	牛乳、ぶり、絹ご し豆腐、挽きわり 納豆、米みそ、油 揚げ、かつお節	オレンジ、ほうれんそ う、だいこん、キャ ベツ、にんじん、葉ねぎ	牛乳
3	土	 文化の日					
5	月	さんまのかば焼き丼 ひじき煮 みそ汁 みかん	牛乳 肉まん	米	牛乳、さんま、油 揚げ、米みそ、生 わかめ	みかん、だいこん、に んじん、ひじき	牛乳
6	火	ロールパン りんごゼリー 鮭のコーンマヨネーズ ブロッコリー 白菜のスープ	麦茶 しらすおにぎり	ロールパン、米、 マヨネーズ、マー ガリン、油	さけ、鶏もも肉、 しらす干し、粉 チーズ	ブロッコリー、はくさ い、にんじん、パセリ	牛乳
7	水	カレーライス コールスローサラダ バナナヨーグルト	牛乳 ふかし芋	さつまいも、米、 じゃがいも、マヨ ネーズ	牛乳、ヨーグル ト、豚肉、チーズ	たまねぎ、バナナ、 キャベツ、にんじん、 みかん缶、コーン缶	カルシウム
8	木	みそラーメン ひじきサラダ ヨーグルト	牛乳 グリーン蒸しパン	生中華めん、ホッ トケーキ粉、ごま 油、油	牛乳、ヨーグル ト、豚ひき肉、米 みそ、なると、ツ ナ缶	キャベツ、にんじん、 きゅうり、もやし、たま ねぎ、コーン缶、ごま つな、しいたけ、葉ねぎ、 ひじき	牛乳
9	金	ごはん 焼塩鮭 切干大根煮 みそ汁	牛乳 さつま栗タルト	米	牛乳、さけ、絹ご し豆腐、米みそ、 油揚げ	なめこ、にんじん、切 り干しだいこん、しい たけ、葉ねぎ	カルシウム
10	土	ハヤシライス キャベツのスープ チーズ バナナ	ジュース おかし	米	豚肉、チーズ	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
12	月	●非常食● 天然酵母 ミルクパン ぶどうゼリー コーンスープ缶 ポップコーン	麦茶 ツナおにぎり	米、ポップコー ン、マーガリン、 油	ツナ缶	にんじん	りんごジュース
13	火	バターロール バナナ タンンドリーチキン ブロッコリー トマトスープ	牛乳 あおのりポテト	バターロール、い ちごジャム、油	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト、ウイ ンナー、あおのり	バナナ、ブロッコ リー、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、トマ トピューレ	牛乳
14	水	ごはん バナナ 秋のつくね焼き ポテトサラダ みそ汁	せんべい フルーツゼリー	米、じゃがいも、 マヨネーズ、片栗 粉	豚ひき肉、木綿豆 腐、米みそ、ツナ 缶、油揚げ	バナナ、たまねぎ、だい こん、きゅうり、にんじ ん、もも缶、パイン缶、 ごぼう、しいたけ、葉 ねぎ	牛乳
15	木	◆七五三メニュー◆ わかめごはん すまし汁 鶏肉の照焼 フルーツヨーグルト スパゲティ-サラダ	牛乳 パンキンマフィン	米、マヨネーズ、 スパゲティ-、焼 い	牛乳、ヨーグル ト、鶏もも肉、ツ ナ缶、生わかめ、 炊き込みわかめ	バナナ、みかん缶、 きゅうり、もも缶、に んじん、葉ねぎ、しょ うが	牛乳
16	金	●職員リクエストメニュー● チャーハン 卵スープ 鶏の唐揚げ みかん パンサンスー	牛乳 シュガートースト	米、食パン、はる さめ、マーガリン 、油、片栗粉、 小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 ★卵、豚ひき肉、 なると、生わかめ	みかん、きゅうり、ね ぎ、にんじん、えのき だけ、葉ねぎ	牛乳

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
				きいろ：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	
17	土	カレーライス わかめスープ チーズ バナナ	ジュース おかし	米、じゃがいも	豚肉、チーズ、生 わかめ	バナナ、たまねぎ、も やし、にんじん	牛乳
19	月	ごはん みかん さばのみそ煮 磯香浸し けんちん汁	麦茶 のりのりおにぎり	米、ごま油	★さば、絹ごし豆 腐、米みそ、焼き のり	みかん、ほうれんそ う、キャベツ、だいこ ん、ごぼう、にんじ ん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
20	火	ロールパン ポークビーンズ シルバーサラダ バナナ	プリン せんべい	ロールパン、じゃ がいも、マヨネー ズ、はるさめ、 油、バター	豚肉、大豆	バナナ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、 コーン缶	りんごジュース
21	水	★☆お楽しみ献立★☆ タンメン バナナヨーグルト シュウマイ ブロッコリー	カルピスポンチ	生中華めん、ごま 油	ヨーグルト、カル ピス、豚肉、なる と	バナナ、キャベツ、みか ん缶、ブロッコリー、も も缶、もやし、たま ねぎ、パイン缶、にんじ ん、だけのこ、葉ねぎ	牛乳
22	木	秋のハヤシライス ブロッコリーとコーンのサラダ ジョア	牛乳 マドレーヌ	米、小麦粉、ホッ トケーキ粉、パ ター、油	牛乳、豚肉、★卵	たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、しめ じ、エリンギ、しい たけ、コーン缶	牛乳
23	金	 勤労感謝の日					
24	土	中華丼 わかめスープ チーズ バナナ	ジュース おかし	米、片栗粉、ごま 油、油	豚肉、チーズ、な ると、生わかめ	バナナ、はくさい、も やし、たまねぎ、チン ゲンサイ、だけのこ、 にんじん、コーン缶	牛乳
26	月	ごはん バナナ さばのカレー焼き ブロッコリー みそ汁	牛乳 やきいも	さつまいも、米、 ごま	牛乳、★さば、米 みそ、生わかめ	バナナ、はくさい、ブ ロッコリー	牛乳
27	火	麻婆豆腐丼 ひじきのナムル みそ汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、いち ごジャム、ごま 油、片栗粉、油、 ごま	牛乳、絹ごし豆 腐、豚ひき肉、米 みそ	オレンジ、もやし、たま ねぎ、ごまつな、にんじ ん、しいたけ、えのき だけ、ひじき、にんにく、 しょうが	牛乳
28	水	スパゲティ-のこみートソース ドレッシングサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 さつまいも蒸しパン	スパゲティ-、 ホットケーキ粉、 じゃがいも、さつ まいも、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、バナナ、キャ ベツ、にんじん、トマト ピューレ、コーン缶、エ リンギ、しめじ、セロ リー	牛乳
29	木	親子丼 おひたし みそ汁 ミニゼリー	牛乳 スティックパイ	米	牛乳、鶏もも肉、 ★卵、米みそ、油 揚げ、生わかめ、 かつお節	たまねぎ、はくさい、 キャベツ、ごまつな、 にんじん、グリーンピー ス	ぶどうジュース
30	金	ほうとう風うどん 青のりポテトビーンズ バナナ	コーンフレーク牛乳かけ	ゆでうどん、じゃ がいも、コーンフ レーク、片栗粉、 油	牛乳、だいす水 煮、鶏もも肉、米 みそ、あおのり	バナナ、はくさい、た まねぎ、かぼちゃ、に んじん、しいたけ、葉 ねぎ	牛乳
<p>献立は、発注・仕入れの状況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、のばなな組リクエストを取り入れました。 毎月19日は食育の日です。家族そろって食事をしましょう。 早寝・早起き・朝ごはん・排便、生活リズムチェックを行います。規則正しい生活をしましょう。</p>							
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	537 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんぱく質	19.8 g	カルシウム	196 mg		
		脂質	16.3 g	ビタミンC	34 mg		
		塩分	2.4 g	食物繊維	3.7 g		