

11月献立予定表

2019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
				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	金	ごはん みそ汁 たらのみそマヨ焼き オレンジ トマト ひじき煮	牛乳 りんごのケーキ	米、小麦粉、卵不 使用マヨネーズ、 無塩バター、砂糖	牛乳、たら、絹こ し豆腐、みそ、 卵、ひじき、油揚 げ	オレンジ、トマト、り んご、こまつな、にん じん、えのきだけ	カルシウム
2	土	中華丼 コーンスープ チーズ バナナ	ジュース ★パンキンマフィン	米、油、片栗粉、 ごま油	豚肉、チーズ、★ なると	バナナ、はくさい、た まねぎ、チンゲンサ イ、だけのこ、にんじ ん、コーン缶	牛乳
4	月	振替休日					
5	火	ロールパン クリームシチュー マカロニソテー バナナ	麦茶 しらすおにぎり	ロールパン、米、 じゃがいも、マカ ロニ、小麦粉、バ ター、油	牛乳、鶏もも肉、 豚ひき肉、しらす 干し	バナナ、たまねぎ、に んじん、ブロッコ リー、コーン缶、ピー マン	牛乳
6	水	ごはん みそ汁 焼塩鮭 オレンジ トマト ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 ★バナナスティックケーキ	米、油	牛乳、さけ、絹こ し豆腐、みそ	ほうれん草、オレンジ ジュ、トマト、なめこ、 コーン缶、葉ねぎ	牛乳
7	木	カレー南蛮 金時煮豆 ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 大学芋	ゆであどん、さつ まいも、水あめ、 砂糖、油、片栗 粉、ごま	牛乳、ヨーグル ト、鶏もも肉、い んげんまめ、★な ると、油揚げ	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、ね ぎ、しいたけ、コーン 缶、葉ねぎ	牛乳
8	金	ごはん ぶどうゼリー 鶏ごぼろつくね お浸し みそ汁	牛乳 豆腐きなこドーナツ	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油、片 栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 絹こし豆腐、み そ、油揚げ、きな 粉、かつお節	たまねぎ、ほうれん草 う、キャベツ、だいこ ん、にんじん、ごぼ ろ、葉ねぎ	カルシウム
9	土	秋のハヤシライス ポテトスープ バナナ	ジュース ★スナック菓子	米、じゃがいも	豚肉、★ウイン ナー	バナナ、たまねぎ、に んじん、しめじ、セロ リー、エリンギ、し いたけ	牛乳
11	月	非常食 カレーライス ブロッコリー ヨーグルトサラダ	牛乳 フリーズドライビスケット	米、じゃがいも、 砂糖	牛乳、ヨーグル ト、豚肉	たまねぎ、バナナ、ブ ロッコリー、みかん 缶、にんじん、りんご	牛乳
12	火	ロールパン ヨーグルト ツナコーンロケット ゆでキャベツ トマトスープ	麦茶 チャーハン	ロールパン、じゃ がいも、米、パン 粉、小麦粉、油	ヨーグルト、ツナ 水煮、◎卵、豚ひ き肉、★スライス なると、★ウイン ナー	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、トマ トピューレ、葉ねぎ、 コーン缶	牛乳
13	水	ごはん オレンジ さばのみそ煮 マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 ブルーベリードッグ	米、ロールパン、 ブルーベリージャ ム、卵不使用マヨ ネーズ、マカロ ニ、砂糖、ごま油	牛乳、さば、絹こ し豆腐、みそ	オレンジ、だいこん、 きゅうり、にんじん、 ごぼう、コーン缶、葉 ねぎ、しょうが	カルシウム
14	木	ほうとう風うどん 青のポテトビーンズ ヤクルト	牛乳 お好み焼き	米、じゃがいも、 小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、乳酸菌飲 料、鶏もも肉、だ いす水煮、みそ、 豚ひき肉、◎卵、 あおのり	はくさい、キャベツ、 たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、しいたけ、 葉ねぎ	牛乳
15	金	幼児：手巻き寿司 ももゼリー 乳児：そば丼 ポテトサラダ すまし汁	牛乳 さつまいも蒸しパン	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 さつまいも、砂 糖、卵不使用マヨ ネーズ、ごま	牛乳、鶏ひき肉、 絹こし豆腐、◎ 卵、ツナ油漬、焼 きのり	にんじん、ほうれん草 う、きゅうり、いんげ ん、れんこん	牛乳
16	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	りんごジュース ドーナツ	米、片栗粉、油、 ごま油	絹こし豆腐、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、にんにく、しょう が	牛乳

★は卵・乳不使用の食品です

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	
18	月	もも組職員イチオシ みそ汁 ふりかけごはん りんご じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 トマトサラダ	牛乳 ★いちごスティックケーキ	じゃがいも、米、 油、片栗粉、砂 糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、 みそ、油揚げ、生 わかめ	りんご、トマト、はく さい、にんじん、きゅ うり、コーン缶	牛乳
19	火	ロールパン ヨーグルト マカロニグラタン ブロッコリー ミネストローネ	麦茶 こんぶおにぎり	米、ロールパン、 小麦粉、バター、 マカロニ、パン 粉、油	鶏もも肉、牛乳、 チーズ、こんぶ佃 煮、ヨーグルト	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、キャ ベツ、セロリー、トマ トピューレ、コーン 缶、しめじ	牛乳
20	水	★お楽しみ献立★ みそラーメン 春雨サラダ 柿	カルピス ×ロンパンクッキー	生中華めん、ホッ トケーキ粉、小麦 粉、無塩バター、 はるさめ、砂糖、 ごま油、ごま	乳酸菌飲料、豚ひ き肉、みそ、★な ると、◎卵	かき、キャベツ、にん じん、きゅうり、もやし、 たまねぎ、コーン 缶、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
21	木	ごはん バナナ 金目鯛煮つけ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 やきいも	さつまいも、米、 卵不使用マヨネ ーズ、マカロニ、砂 糖	牛乳、きんめだ い、みそ、油揚げ	バナナ、もやし、ごぼ ろ、きゅうり、にんじ ん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
22	金	ごはん オレンジ 鶏ごぼろかき揚げ 納豆和え みそ汁	牛乳 マフィン	米、小麦粉、バ ター、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 絹こし豆腐、挽き わり納豆、◎卵、 みそ、生わかめ、 かつお節	オレンジ、はくさい、 ほうれん草、ごぼ ろ、にんじん、たまね ぎ、れんこん、しいた け	牛乳
23	土	勤労感謝の日					
25	月	ごはん キウイフルーツ アジフライ れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、さとい も、砂糖、油、 パン粉、小麦粉	牛乳、あじ、◎ 卵、みそ	キウイフルーツ、れん こん、こまつな、しら たき、にんじん	牛乳
26	火	もも組職員イチオシ りんご ピピンパ ハンサンスー 中華スープ	牛乳 ミニタンメン	米、生中華めん、 はるさめ、ごま 油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、 ◎卵、豚肉、◎ハ ム、★なると、生 わかめ	りんご、もやし、ほう れん草、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、葉ねぎ、に んにく	カルシウム
27	水	ごはん ヨーグルト さばの揚げおろし煮 シルバーサラダ みそ汁	牛乳 プリン(卵不使用) ウエハース	米、卵不使用マヨ ネーズ、はるさ め、油、片栗粉、 砂糖	牛乳、さば、絹こ し豆腐、みそ、生 わかめ、ヨーグル ト	だいこん、きゅうり、 にんじん、コーン缶、 しいたけ、しょうが	牛乳
28	木	スバゲティ風のミートソース ドレッシングサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 豆腐のホットケーキ	スバゲティ、 ホットケーキ粉、 じゃがいも、油、 砂糖	牛乳、豚ひき肉、 絹こし豆腐	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	カルシウム
29	金	ごはん みそ汁 レバーハンバーグ オレンジ トマト 三色ごま和え	牛乳 さつまいもケーキ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 さつまいも、砂 糖、無塩バター、 パン粉、すりごま	牛乳、豚ひき肉、 ◎卵、豚レバー、 みそ、生わかめ	オレンジ、キャベツ、 トマト、ほうれん草 う、たまねぎ、にんじ ん、しょうが	牛乳
30	土	カレーライス 白菜のスープ バナナ	ぶどうジュース ★スナック菓子	米、じゃがいも	豚肉	バナナ、たまねぎ、は くさい、にんじん、 コーン缶	牛乳
献立は、発注・仕入れ状況により変更となる場合もあります。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！							
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	19.8 g	カルシウム	186 mg		
		脂質	16.9 g	ビタミンC	34 mg		
		塩分	2.3 g	食物繊維	3.9 g		