

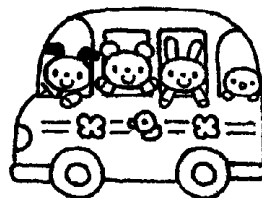
11月の献立表

2016年11月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ (〇は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01火	ごぼうスティック	八宝菜丼、みそ汁(小松菜・油揚げ)、かぼちゃのそぼろ煮、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇黒砂糖、なたね油、片栗粉、〇油、砂糖、油、〇オリーブオイル、〇三温糖	〇牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、〇豆乳、鶏ひき肉、油揚げ、えび(むき身)、豆みそ	かぼちゃ、なし、〇れんこん、はくさい、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、しょうが	〇牛乳、〇黒糖蒸しパン、〇しゃきしゃきれんこん
02水	里芋の煮物	ご飯、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豚肉のバーベキュー焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、〇米、なたね油、三温糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、豆みそ	りんご、もやし、キャベツ、〇はくさい、〇だいこん、にんじん、〇にんじん、ピーマン、たまねぎ、〇こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	〇お茶、〇雑炊、〇こんぶ
04金	ブロッコリーのゴマ和え	ご飯、澄まし汁(お麩・青菜)、魚のみそ焼き、肉じゃが、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、〇三温糖、三温糖焼ふ、〇ごま油、なたね油	〇牛乳、かじき、豚肉(もも・脂身付)、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇粉チーズ、〇バター	ぶどう、しらたき、〇胡瓜、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	〇牛乳、〇チーズスティック、〇中華きゅうり
05土	こんぶ	チャーハン(焼き豚)、豆腐とわかめのスープ、フルーツ	〇焼きそばめん、胚芽米、なたね油、〇なたね油	焼き豚、絹ごし豆腐、〇豚肉(ロース・脂身付)、〇いわし(煮干し)	みかん、〇たまねぎ、にんじん、〇キャベツ、ねぎ、ピーマン、〇にんじん、しいたけ、〇ピーマン、わかめ(乾)、〇あおりのり	〇お茶、〇焼きそば、〇煮干し(乳児のみ)
07月	煮干し	スパゲティーミートソース、白菜とベーコンのスープ、木の実サラダ、フルーツ	スパゲティー、〇胚芽米、カシューナッツ(味付け)、小麦粉、なたね油、砂糖、オリーブ油	豚ひき肉、〇豆みそ、ベーコン、粉チーズ、〇しらす干し	みかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん、〇だいこん、〇にんじん、〇うめ干し、にんにく	〇お茶、〇梅としらすのご飯、〇みそ汁(大根・人参)
08火	かぶの煮物	ご飯、みそ汁(里芋・なめこ・ねぎ)、魚の煮付け、ひじきの五目煮、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、さといも、〇砂糖、〇はちみつ、三温糖、砂糖、なたね油	〇牛乳、あかうお、〇豆乳、〇無塩バター、豆みそ、油揚げ、〇米みそ(淡色辛みそ)	りんご、〇にんじん、〇りんご、ねぎ、なめこ、しらたき、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが	〇牛乳、〇りんごのスコーン、〇人参スティック
09水	大根スティック	ご飯、みそ汁(かぼちゃ・玉葱)、ローストチキン、もやし炒め、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇メープルシロップ、〇砂糖、〇なたね油、なたね油	〇牛乳、鶏もも肉、〇豆乳、〇卵、豆みそ、〇無塩バター	いよかん、もやし、日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、にら、〇こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、黒きくらげ	〇牛乳、〇ホットケーキ、〇こんぶ
10木	なすの味噌煮	ご飯、豆腐のスープ、回鍋肉、さつま芋の甘煮、フルーツ	〇ゆでうどん、胚芽米、さつまいも、砂糖、油、三温糖	〇鶏肉、木綿豆腐豚肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、ピーマン、〇にんじん、しめじ、〇こんぶ(だし用)、ねぎ、〇ねぎ、コーン缶	〇お茶、〇鶏肉うどん、〇こんぶ(乳児のみ)
11金	粉ふき芋	食パン、きのこたっぷりスープ、秋のグラタン、大根とツナサラダ(しょう油ドレッシング)、フルーツ	食パン、〇胚芽米、さつまいも、小麦粉、油、〇砂糖、なたね油、パン粉、〇油	牛乳、〇鶏ひき肉、バター、えび(むき身)、ツナ油漬缶、ベーコン、粉チーズ	みかん、たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、〇かぶ、にんじん、れんこん、えのきたけ、しめじ、しいたけ、〇かぶ・菜、〇グリーンピース(冷凍)、〇しょうが	〇お茶、〇鶏そばろごはん、〇かぶの塩昆布あえ
12土	煮干し	すき焼きうどん、じゃがいも炒め、フルーツ	ゆでうどん、〇胚芽米、じゃがいも、なたね油、三温糖、〇ごま(むき)、オリーブ油	豚肉(ロース)、焼き豆腐、〇豆みそ、〇かつお節	みかん、たまねぎ、〇大豆もやし、生いも板こんにやく、にんじん、こまつな、〇にんじん、〇焼きのり、あおりのり	〇お茶、〇おかかおにぎり、〇みそ汁(もやし・人参)
14月	こんぶ	ご飯、すまし汁(豆腐・ツナ・ナルト)、魚の照り焼き(ぶり)、彩り和え物、フルーツ	胚芽米、〇食パン、砂糖、ごま	〇牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、〇とろけるチーズ、なると、〇米みそ(淡色辛みそ)	りんご、大豆もやし、〇きゅうり、はくさい、にんじん、糸みつば、にら	〇牛乳、〇チーズトースト、〇スティック胡瓜
15火	人参スティック	秋野菜カレー(れんこん)、和風サラダ、福神漬、フルーツ	胚芽米、〇さつまいも、小麦粉、なたね油、〇砂糖、砂糖、はちみつ	〇ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、きゅうり、福神漬、なす、しめじ、コーン缶、しょうが、にんにく、カットわかめ、わかめ(乾)	〇お茶、〇プレーンヨーグルト、〇ふかし芋

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー544kcal・たんぱく質19.6g・脂質15.1g)



献立表

2016年11月

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ (〇は午後おやつ)	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 水 感謝祭	ゆで さつま芋	おにぎり(ふりかけ)、みそ汁(じゃがいも・人参)、鶏の唐揚げ、野菜スティック(人参・胡瓜)、ごぼうスティック、フルーツ(みか)	胚芽米、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、片栗粉、油、なたね油、砂糖、〇三温糖〇オリブオイル〇酢、じゃが	鶏もも肉、〇牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、〇豆乳、豆みそ	みかん、きゅうり、にんじん、ごぼう、しょうが、にんにく、たまねぎ〇れんこん	〇牛乳〇黒糖蒸しパン〇しやしやしきれんこん
17 木 野外保育	里芋の煮物	ご飯、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豚肉のバーベキュー焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、〇米、なたね油、三温糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、豆みそ	りんご、もやし、キャベツ、〇はくさい、〇だいこん、にんじん、〇にんじん、ピーマン、たまねぎ、万能ねぎ、〇こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	〇お茶、〇雑炊、〇こんぶ
18 金	ブロッコリーのゴマ和え	ご飯、澄まし汁(お鮓・青菜)、魚のみそ焼き、肉じゃが、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、焼ふ、なたね油〇酢	〇牛乳、かじき、豚肉(もも・脂身付)、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇粉チーズ、〇バター	ぶどう、しらたき、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが〇きゅうり	〇牛乳、〇チーズスティック、〇中華きゅうり
19 土	チャーハン(焼き豚)、豆腐とわかめのスープ、フルーツ	チャーハン(焼き豚)、豆腐とわかめのスープ、フルーツ	〇焼きそばめん、胚芽米、なたね油、〇なたね油	焼き豚、絹ごし豆腐、〇豚肉(ロース・脂身付)、〇いわし(煮干し)	みかん、〇たまねぎ、にんじん、〇キャベツ、ねぎ、ピーマン、〇にんじん、しいたけ、〇ピーマン、わかめ(乾)、〇あおのり	〇お茶、〇焼きそば、〇煮干し(乳児のみ)
21 月	煮干し	スパゲティミートソース、白菜とベーコンのスープ、木の実サラダ、フルーツ	スパゲティ、〇胚芽米、カシューナッツ(味付け)、小麦粉、なたね油、砂糖、オリブ油	豚ひき肉、〇豆みそ、ベーコン、粉チーズ、〇しらす干し	みかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん、〇だいこん、〇にんじん、〇うめ干し、にんにく	〇お茶、〇梅としらすのご飯、〇みそ汁(大根・人参)
22 火	かぶの煮物	ご飯、みそ汁(里芋・なめこ・ねぎ)、魚の煮付け、ひじきの五目煮、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、さといも、〇砂糖、〇はちみつ、三温糖、砂糖、なたね油	〇牛乳、あかうお、〇豆乳、〇無塩バター、豆みそ、油揚げ、〇米みそ(淡色辛みそ)	りんご、〇にんじん、〇りんご、ねぎ、なめこ、しらたき、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが	〇牛乳、〇りんごのスコーン、〇人参スティック
24 木	なすの味噌煮	ご飯、豆腐のスープ、回鍋肉、さつま芋の甘煮、フルーツ	〇ゆでうどん、胚芽米、さつまいも、砂糖、油、三温糖	〇鶏肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、ピーマン、〇にんじん、しめじ、〇こんぶ(だし用)、ねぎ、〇ねぎ	〇お茶、〇鶏肉うどん、〇こんぶ(乳児のみ)
25 金 誕生会	粉ふき芋	ご飯、和風きのこスープ、春巻き、ツナサラダ、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇くりの甘露煮、春巻きの皮、油、〇砂糖、なたね油、はるさめ、ごま油、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、〇卵、〇生クリーム、〇バター	〇みかん、みかん、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、コーン缶、干しいたけ、しょうが	〇牛乳、〇モンブランケーキ、〇みかん
26 土	煮干し	すき焼きうどん、じゃがいも炒め、フルーツ	ゆでうどん、〇胚芽米、じゃがいも、なたね油、三温糖、〇ごま(むき)、オリブ油	豚肉(ロース)、焼き豆腐、〇豆みそ、〇かつお節	みかん、たまねぎ、〇大豆もやし、生いも板こんにやく、にんじん、こまつな、〇にんじん、〇焼きのり、あおのり	〇お茶、〇おなかにおにぎり、〇みそ汁(もやし・人参)
28 月	こんぶ	ご飯、すまし汁(豆腐・シバ・ナルト)、魚の照り焼き(ぶり)、彩り和え物、フルーツ	胚芽米、〇食パン、砂糖、ごま	〇牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、〇とろけるチーズ、なると、〇米みそ(淡色辛みそ)	りんご、大豆もやし、〇きゅうり、はくさい、にんじん、糸みつば、にら	〇牛乳、〇チーズトースト、〇スティック胡瓜
29 火	人参スティック	秋野菜カレー(れんこん)、和風サラダ、福神漬、フルーツ	胚芽米、〇さつまいも、小麦粉、なたね油、〇砂糖、砂糖、はちみつ	〇ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、きゅうり、福神漬、なす、しめじ、コーン缶、しょうが、にんにく、カットわかめ、わかめ(乾)	〇お茶、〇プレーンヨーグルト、〇ふかし芋
30 水	大根スティック	ご飯、みそ汁(かぼちゃ・玉葱)、ロースチキン、もやし炒め、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇メープルシロップ、〇砂糖、〇なたね油、なたね油	〇牛乳、鶏もも肉、〇豆乳、〇卵、豆みそ、〇無塩バター	いよかん、もやし、日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、にら、〇こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、黒きくらげ	〇牛乳、〇ホットケーキ、〇こんぶ

11月の果物は、梨・りんご・柿・みかん等です。
17日は野外保育です。3～5才児クラスは、お弁当の用意をお願いいたします。
0～2才児クラスは給食があります。

