## 11 月の献 立 表

みどりの保育園(一般) 2016年11月 材料名 (()は午後おやつ材料) おやつ 日付 朝おやつ 献立名 体の調子を整えるもの (Oは午後おやづ) 熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの かぼちゃ、なし、Oれんこん、 はくさい、キャベツ、こまつ 〇牛乳、〇黒糖蒸 八宝菜丼、みそ汁(小松 胚芽米、〇小麦粉、〇 〇牛乳、豚肉(ロース・ 01 ごぼう 菜・油揚げ)、かぼちゃの レパン、Oしゃき 火 黒砂糖、なたね油、片 脂身付)、〇豆乳、鶏 な、にんじん、たまわぎ、ピー マン、たけのこ(水煮缶)、干 栗粉、○油、砂糖、 油、○オリーブオイ スティック そぼろ煮、フルーツ ひき肉、油揚げ、えび しゃきれんこん (むき身)、豆みそ ししいたけ、しょうが ル、〇三温糖 りんご、もやし、キャベツ、〇 ○お茶、○雑炊、 胚芽米、〇米、なたね 豚肉(肩ロース・脂身 02 ゴ飯、みそ汁(玉ねぎ・わ はくさい、〇だいこん、にんじ 油、三温糖 Oこんぶ 里芋の かめ)、豚肉のバーベ 付、豆みそ 水 ん、Oにんじん、ビーマン、 煮物 キュー焼き、野菜炒め、フ たまねぎ、〇こんぶ(だし 用)、わかめ(乾) ルーツ ぶどう、しらたき、〇胡 〇牛乳、〇チーズ 〇牛乳、かじき、豚肉 胚芽米、じゃがいも 「飯、澄まし汁(お麩・青 04 スティック、〇中華 瓜、ほうれんそう、たま (もも・脂身付)、〇卵、 〇小麦粉、〇三温糖、 菜)、魚のみそ焼き、肉 ブロッコリ 金 三温糖焼ふ、〇ごま ねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり 米みそ(淡色辛み じゃが、フルーツ 0 グリンピース(冷凍)、 そ)、○粉チーズ、○ 油、なたね油 ゴマ和え しょうが バター みかん、〇たまねぎ、にんじ 〇お茶、〇焼きそ 焼き豚、絹ごし豆腐、 チャーハン(焼き豚)、豆 ○焼きそばめん、胚芽 05 ん、〇キャベツ、ねぎ、ピー ば、〇煮干し(乳児 ○豚肉(ロース・脂身 米、なたね油、〇なた 腐とわかめのスープ、フ 土 マン、Oにんじん、しいたけ、 のみ) 付)、〇いわし(煮干し) こんぶ 〇ピーマン、わかめ(乾)、〇 あおのり みかん、ホールトマト缶詰、 スパゲティーミートソー スパゲティー、〇胚芽 07 豚ひき肉、○豆みそ、 ○お茶、○梅としら たまねぎ、キャベツ、きゅう 月 ス、白菜とベーコンの 米、カシューナッツ(味 すのご飯、○みそ ベーコン、粉チーズ、 り、はくさい、にんじん、〇だ スープ、木の実サラダ、フ ルーツ 付け)、小麦粉、なた 煮干し 〇しらす干し 汁(大根・人参) いこん、〇にんじん、〇うめ ね油、砂糖、オリーブ 干し、にんにく 胚芽米、〇小麦粉、さ りんご、〇にんじん、〇 りんご、ねぎ、なめこ、 08 ブ飯、みそ汁(里芋・なめ 〇牛乳、あかうお、〇 〇牛乳、〇りんごの 火 かぶの こ・ねぎ)、魚の煮付け、 といも、〇砂糖、〇は 豆乳、〇無塩バター スコーン、〇人参ス 豆みそ、油揚げ、〇米しらたき、にんじん、い ティック 煮物 ひじきの五目煮、フルー ちみつ、三温糖、砂 糖、なたね油 みそ(淡色辛みそ) んげん、ひじき、しょう 水 いよかん、もやし、日本かぼ(〇牛乳、〇ホット 09 で、みそ汁(かぼちゃ・ 胚芽米、〇小麦粉、〇 〇牛乳、鶏もも肉、〇 ちゃ、たまねぎ、にんじん、 豆乳、〇卵、豆みそ、 玉葱)、ローストチキン、も メープルシロップ、〇 水 大根 ーキ、Oこんぶ<sub>.</sub> コーン缶、にら、〇こんぶ(だ スティックトやし炒め、フルーツ 砂糖、〇なたね油、な ○無塩バター し用)、にんにく、しょうが、黒 たね油 きくらげ 飯、豆腐のスープ、回 キャベツ、オレンジ・ネーフ 10 ○ゆでうどん、胚芽 ○鶏肉、木綿豆腐豚 〇お茶、〇鶏肉うど ル、にんじん、ピーマン、〇 なすの ん、〇こんぶ(乳児 木 鍋肉、さつま芋の甘煮、 米、さつまいも、砂糖、 肉(肩ロース・脂身付)、 にんじん、しめじ、〇こんぷ 油、三温糖 のみ) 味噌煮 米みそ(淡色辛みそ) フルーツ (だし用)、ねぎ、〇ねぎ、 コーン缶 牛乳、〇鶏ひき肉、バ みかん、たまねぎ、だいこ 食パン、〇胚芽米、さ 11 食パン、きのこたっぷり ○お茶、○鶏そぼ ん、かぼちゃ、ほうれんそう、 つまいも、小麦粉、 スープ、秋のグラタン、大 ター、えび(むき身)、 ろごはん、〇かぶの 金 Oかぶ、にんじん、れんご ツナ油漬缶、ベーコ 粉ふき芋根とツナのサラダ(しょう 油、〇砂糖、なたね 塩昆布あえ ん、えのきたけ、しめじ、しい 油ドレッシング、フルーツ 油、パン粉、〇油 ン、粉チーズ たけ、Oかぶ・葉、Oグリン ビース(冷凍)、Oしょうが、 みかん、たまねぎ、〇大豆も 12 すき焼きうどん、じゃがい 豚肉(ロース)、焼き豆 〇お茶、〇おかか ゆでうどん、〇胚芽 やし、生いも板こんにゃく、に 土 も炒め、フルーツ 米、じゃがいも、なたね「腐、〇豆みそ、〇かつ おにぎり、〇みそ汁 んじん、こまつな、〇にんじ 煮干し 油、三温糖、〇ごま (もやし・人参) お節 ん、〇焼きのり、あおのり (むき)、オリーブ油 りんご、大豆もやし、○ ○牛乳、○チーズ 胚芽米、〇食パン、砂 14 '飯、すまし汁(豆腐・ミツ 〇牛乳、ぶり、絹ごし 豆腐、〇とろけるチー きゅうり、はくさい、にんトースト、〇スティッ 月 いナルト)、魚の照り焼き 糖、ごま こんぶ (ぶり)、彩り和え物、フ ズ、なると、〇米みそ じん、糸みつば、にら 夕胡瓜 ルーツ (淡色辛みそ) ○ヨーグルト(無糖)、豚 みかん、たまねぎ、キャベ 15 秋野菜カレー(れんこ 胚芽米、〇さつまい 〇お茶、〇プレー 肉(ロース・脂身付)、豆 ツ、れんこん、にんじん、きゅ ん)、和風サラダ、福神濱 ンヨーグルト、〇ふ 火 人参 も、小麦粉、なたね うり、福神漬、なす、しめじ、 スティックけ、フルーツ かし芋 油、〇砂糖、砂糖、は 乳、米みそ(淡色辛み コーン缶、しょうが、にんに ちみつ そ) く、カットわかめ、わかめ(乾)

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)







## 立 表 쳶

2016年	F11月			Advice to	(○は午後おやつ材料)	おやつ
日付		献立名	熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(〇は午後おやつ)
16 水感謝祭	ゆで	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、○小麦粉、○ 黒砂糖、○油、片栗 粉、油、なたね油、砂 糖、○三温糖○オリー ブオイル○酢、じゃが	鶏もも肉、○牛乳、米 みそ(淡色辛みそ)、○ 豆乳、豆みそ	ごぼう、しょうが、にんにく、	<ul><li>○牛乳○黒糖蒸し パン○しゃきしゃき れんこん</li><li>○お茶、○雑炊、</li></ul>
17 木 野 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	油、三温糖	付)、豆みそ	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)	○こんぶ
18 金	ブロッコリー の ゴマ和え	菜)、魚のみそ焼き、肉 じゃが、フルーツ	糖、焼ふ、なたね油〇 酢	米みそ(淡色辛みそ)、 〇粉チーズ、〇バター	ピース(冷凍)、しょうが 〇きゅうり	スティック、〇中華 きゅうり
19 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	○焼きそばめん、胚芽 米、なたね油、○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、ビーマン、〇にんじん、しいたけ、〇ピーマン、わかめ(乾)、〇あおのり	<ul><li>○お茶、○焼きそば、○煮干し(乳児のみ)</li></ul>
21 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、○豆みそ、 ベーコン、粉チーズ、 ○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、○小麦粉、さ といも、○砂糖、○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、ねぎ、なめこ、 しらたき、にんじん、い んげん、ひじき、しょう が	○牛乳、○りんごの スコーン、○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	○ゆでうどん、胚芽 米、さつまいも、砂糖、 油、三温糖	○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	○お茶、○鶏肉うど ん、○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	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、干しし いたけ、しょうが	
26 土	煮干し	すき焼きうどん、じゃがい も <b>妙め、</b> フルーツ	ゆでうどん、○胚芽 米、じゃがいも、なたね 油、三温糖、○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、生いも板こんにゃく、 にんじん、こまつな、〇にん じん、〇焼きのり、あおのり	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・ミツ ハ・ナルト)、魚の無り焼き (ぶり)、彩り和え物、フ ルーツ	胚芽米、○食パン、砂糖、ごま	豆腐、Oとろけるナーズ、なると、O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	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 け、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)		かし芋
30 水	大根スティック	ご飯、みそ汁(かぼちゃ・ 玉葱)、ローストチキン、も たし炒め、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	豆乳、〇卵、豆みそ、	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、にち、〇こんぷ(た し用)、にんにく、しょうが、具 きくらげ	ケーキ、O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。

