



11月の献立表



2017年11月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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水	胡瓜スティック	ご飯 すまし汁(里芋・人参) 魚の梅みそ焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、さといも、油、きび砂糖	タラ、ベーコン(乳含む)、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、れんこん、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、グリーンピース、にら、うめ干し、万能ねぎ、干しいたけ	お茶 ケチャップライス 豆腐のスープ
02木	ゆでさつま芋	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、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、油	豚肉、鶏ひき肉、豆乳、油揚げ、バター、生クリーム、チーズ、みそ、えび、みそ	かぼちゃ、ぶどう、だいごん、こまつな、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、しょうが	牛乳 スコーン(チーズ) 大根スティック
04土	煮干し	インディアンスパゲッティ スープ(わかめ・ねぎ) フルーツ	スパゲッティ、胚芽米、油	豚肉	オレンジ、トマト、たまねぎ、ピーマン、はくさい、だいごん、ねぎ、にんじん、ごんぶ、わかめ	お茶 雑炊 ごんぶ
06月	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・チンゲン菜) 豚肉のバーベキュー焼き はくさいのおかか和え フルーツ	さつまいも、胚芽米、きび砂糖、	牛乳、豚肉、みそ、バター、かつお節	かき、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、りんご、にんじん	牛乳 スイートポテト スティック胡瓜
07火	人参スティック	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) ぶり大根 白和え フルーツ	ほうれん草のパン、胚芽米、じゃがいも、ごま、きび砂糖	〇牛乳、ぶり、木綿豆腐、みそ、	みかん、だいごん、こまつな、たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、えのきたけ、〇にんじん、〇たまねぎ、〇かぶ、〇万能ねぎ、黒きくらげ	お茶 ほうれん草のパン ミルクスープ
08水	ごぼうスティック	ご飯 スープ(大根・ベーコン) ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き しょうゆフレンチサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、パン粉、油	豚ひき肉、チーズ、鶏もも肉、ちくわ(乳・卵なし)、ベーコン(乳含む)、煮干し	みかん、キャベツ、たまねぎ、だいごん、こまつな、板こんにゃく、にんじん、ごぼう、さやえんどう、干しいたけ、焼きのり	お茶 五目御飯 煮干し
09木	ブロッコリーごま和え	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、蒸し切干しいも、コーンフレーク、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、豚肉、豆乳、みそ	かき、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、きゅうり、れんこん、にんじん、福神漬、なす、しめじ、コーン缶、しょうが、にんにく、わかめ(乾)	お茶 ヨーグルトシリアル 干し芋
10金	粉ふき芋	ソフトフランスパン スープ(白菜・ウインナー) 魚のムニエル ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	ソフトフランスパン、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、オリーブ油、油、ごま、ごま油	まかじき、ウインナー(乳含む)、みそ	ほうれんそう、りんご、はくさい、きゅうり、しめじ、コーン缶、にんじん	お茶 五平餅 中華きゅうり
11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	胚芽米、食パン、油	牛乳、焼き豚、絹ごし豆腐、みそ	みかん、にんじん、いちごジャム、ねぎ、ピーマン、しいたけ、わかめ(乾)	牛乳 ジャムサンド 人参スティック
13月	煮干し	ほうとううどん 金時豆の甘煮 かぶの塩昆布あえ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、きび砂糖、焼ふ、ごま	豚肉、いんげんまめ(乾)、べにさけ、油揚げ、みそ	りんご、日本かぼちゃ、かぶ、しめじ、かぶ・葉、にんじん、万能ねぎ、ねぎ、干しいたけ、塩ごんぶ	お茶 里芋と鮭のごはん すまし汁(お麩・人参)
14火	ゆでかぼちゃ	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鯖の塩焼き れんこんのカレーきんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油	牛乳、さば、おから、卵、みそ、豚ひき肉、バター、スキムミルク	かき、れんこん、たまねぎ、なめこ(ゆで)、にんじん、赤ピーマン、ごんぶ	牛乳 おからドーナツ ごんぶ
15水 どんぶり祭り	大根スティック	おにぎり(塩ごんぶ) みそ汁(キャベツ・わかめ)(乳児のみ) 鶏の唐揚げ・ポテトサラダ ブロッコリーのごま和え フルーツ(みかん)	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、油、ごま、マヨドレ、きび砂糖	鶏もも肉、牛乳、みそ、かつお節	みかん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、きゅうり、塩ごんぶ、しょうが、にんにく、焼きのり、わかめ(乾)	牛乳 いそペマカロニ ごぼうスティック

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー563kcal・たんぱく質20.2g・脂質16.9g)





献立表



2017年11月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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 木 野外 保育	ゆで さつま芋	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、さといも、油、 きび砂糖	タラ、ベーコン(乳含 む)、木綿豆腐、鶏もも 肉、みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、れんこん、 たけのこ(水煮缶)、ごぼう、グリーン ピース、にら、うめ干し、万能ねぎ、干しい たけ	お茶 ケチャップライス 豆腐のスープ
17 金	胡瓜 スティック	ご飯 すまし汁(里芋・人参) 魚の梅みそ焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、片栗粉、油	豚肉、鶏ひき肉、豆乳、油揚 げ、バター、生クリーム、チー ズ、みそ、えび、みそ	かぼちゃ、ぶどう、だいこん、 ごまつな、はくさい、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、ピー マン、たけのこ、干しいた け、しょうが	牛乳 スコーン(チーズ) 大根スティック
18 土	煮干し	インディアンスパゲッティ スープ(わかめ・ねぎ) フルーツ	スパゲティー、胚芽米、 油	豚肉	オレンジ、トマト、たまねぎ、 ピーマン、はくさい、だいこ ん、ねぎ、にんじん、こんぶ、 わかめ	お茶 雑炊 こんぶ
20 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・チンゲン菜) 豚肉のバーベキュー焼き はくさいのおかか和え フルーツ	さつまいも、胚芽米、き び砂糖、	牛乳、豚肉、みそ、パ ター、かつお節	かき、はくさい、チンゲ ンサイ、きゅうり、えのき たけ、りんご、にんじん	牛乳 スイートポテト スティック胡瓜
21 火	人参 スティック	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) ぶり大根 白和え フルーツ	ほうれん草のパン、胚 芽米、じゃがいも、ご ま、きび砂糖	〇牛乳、ぶり、木綿豆 腐、みそ、	みかん、だいこん、ごまつな、たまねぎ、 日本かぼちゃ、にんじん、とうもろこし (冷凍)、えのきたけ、〇にんじん、〇た まねぎ、〇かぶ、〇万能ねぎ、黒きくら げ	お茶 ほうれん草のパン ミルクスープ
22 水	ごぼう スティック	ご飯 スープ(大根・ベーコン) ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き しょうゆフレンチサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 米、パン粉、油	豚ひき肉、チーズ、鶏 もも肉、ちくわ(乳・卵な し)、ベーコン(乳含 む)、煮干し	みかん、キャベツ、たまねぎ、 だいこん、ごまつな、板こん にやく、にんじん、ごぼう、さ やえんどう、干しいたけ、焼 きのり	お茶 五目御飯 煮干し
24 金 誕生 会	粉ふき芋	麦ご飯 春雨スープ 鮭フライ 大根とホタテのサラダ フルーツ	胚芽米、くりの甘露煮、 小麦粉、きび砂糖、押 麦、マヨドレ、パン粉、 油、小麦粉、グラ ニュー糖、はるさめ	牛乳、ペにさけ、卵、ほ たて貝柱水煮缶、生ク リーム、バター	みかん、りんご、だいこ ん、にんじん、葉ねぎ、 干しいたけ、パセリ	牛乳 モンブランケーキ みかん
25 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	胚芽米、食パン、油	牛乳、焼き豚、絹ごし 豆腐、みそ	みかん、にんじん、い ちごジャム、ねぎ、ピー マン、しいたけ、わかめ (乾)	牛乳 ジャムサンド 人参スティック
27 月	煮干し	ほうとううどん 金時豆の甘煮 かぶの塩昆布あえ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さ といも、きび砂糖、焼 ふ、ごま	豚肉、いんげんまめ (乾)、ペにさけ、油揚 げ、みそ	りんご、日本かぼちゃ、か ぶ、しめじ、かぶ・葉、に んじん、万能ねぎ、ねぎ、 干しいたけ、塩こんぶ	お茶 里芋と鮭のごはん すまし汁(お麩・人 参)
28 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鯖の塩焼き れんこんのカレーきんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油	牛乳、さば、おから、 卵、みそ、豚ひき肉、 バター、スキムミルク	かき、れんこん、たまね ぎ、なめこ(ゆで)、にん じん、赤ピーマン、こん ぶ	牛乳 おからドーナツ こんぶ
29 水	大根 スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) チーズサラダ フルーツ	生中華めん、胚芽米、 じゃがいも、パン粉、 油、きび砂糖、ごま油	鶏がらスープ、鶏もも 肉、豚ひき肉、チーズ、 豆みそ	みかん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、 コーン缶、もやし、にんじん、キャベツ、 きゅうり、ねぎ、わかめ(乾)、にんにく、 しょうが	しょう油 ラーメン ごぼうスティック
30 木	ブロッコリー ごま和え	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、蒸し切干しい も、コーンフレーク、小 麦粉、油、きび砂糖、 はちみつ	ヨーグルト(無糖)、豚 肉、豆乳、みそ	かき、たまねぎ、キャベツ、み かん缶、きゅうり、れんこん、 にんじん、福神漬、なす、し めじ、コーン缶、しょうが、に んにく、わかめ(乾)	お茶 ヨーグルトシリアル 干し芋

11月の果物は梨・りんご・柿・みかん等です。
16日(木)は野外保育になります。3～5才児クラスは、お弁当の用意をお願いします。
0～2才児クラスは、給食があります。

