



# 11月の献立表

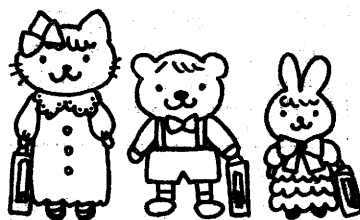
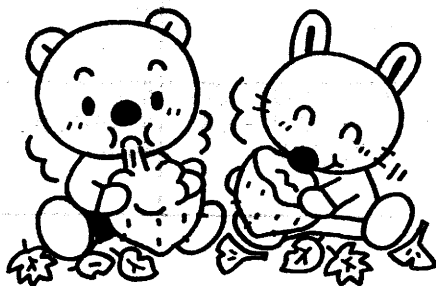


2018年11月

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 木	ゆで さつま芋	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	胚芽米、油、きび砂糖	豚肉、ベーコン(乳含む)、みそ、煮干し、かつお節	かき、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、りんご、チンゲンサイ、にんじん、グリーンピース	お茶 ケチャップライス 煮干し
02 金	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	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、じゃがいも、片栗粉、ごま、きび砂糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、みそ、	だいこん、ぶどう、こまつな、たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かぶ、えのきたけ、コーン缶、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
05 月	煮干し	ご飯 春雨スープ 鶏肉の味噌焼き 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、はるさめ、白ごま、きび砂糖、ごま油	豚肉、油揚げ、みそ	りんご、きゅうり、葉ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶、かいわれだいこん、干しいたけ	お茶 いなり寿司 すまし汁 (かいわれ・はんぺん)
06 火	ブロッコリー ごま和え	八宝菜丼 みそ汁(小松菜・麩) かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、油、片栗粉、焼ふ、	牛乳、豚肉、卵、おから、みそ、えび、バター、スキムミルク	なし、かぼちゃ、こまつな、きゅうり、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	牛乳 おからドーナツ 胡瓜スティック(塩)
07 水	かぶの 煮物	コッペパン 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	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、小麦粉、オリーブ油、きび砂糖、油	まかじき、鶏ひき肉、ウインナー(乳・大豆含む)、みそ	りんご、チンゲンサイ、はくさい、なす、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁 (なす・たまねぎ)
08 木 みどり クッキング	ごぼう スティック	秋野菜カレー 和風サラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、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	メロン、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、きゅうり、れんこん、福神漬、にんじん、なす、しめじ、コーン缶、しょうが、にんにく、わかめ(乾)、海藻サラダ	お茶 ヨーグルトシリアル 干し芋 みどり組 さつま芋茶巾
09 金	胡瓜 スティック	ご飯 すまし汁(わかめ・豆腐) 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	ゆで中華めん、胚芽米、じゃがいも、パン粉、油、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、チーズ、焼き豚、みそ、ちくわ(乳・卵なし)、煮干し)	かき、キャベツ、たまねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 みそラーメン 煮干し
10 土	こんぶ	チャーハン(ツナ) スープ(大根・ベーコン) フルーツ	胚芽米、食パン、油	牛乳、ツナ缶、ベーコン(乳含む)、みそ	みかん、だいこん、にんじん、いちごジャム、ピーマン、ねぎ、しいたけ	牛乳 ジャムサンド 人参スティック
12 月	煮干し	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、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、油、すりごま	牛乳、さば、みそ、豚ひき肉、バター	なし、れんこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、にんじん、赤ピーマン	牛乳 キャロット棒 ふかし芋
13 火	粉ふき芋	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、べにさけ、いんげんまめ(乾)、油揚げ、みそ	ぶどう、日本かぼちゃ、かぶ、にんじん、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、こんぶ	お茶 里芋と鮭のごはん すまし汁 (お麩・人参)
14 水 どんぶり 祭り	大根 スティック	おにぎり(五目ごはん) みそ汁(キャベツ・わかめ) 鶏の唐揚げ、ポテトサラダ ブロッコリーのごま和え みかん	米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、油、きび砂糖、マヨドレ、ごま	鶏もも肉、牛乳、きな粉、みそ	みかん、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、板こんにやく、きゅうり、キャベツ、さやえんどう、しょうが、にんにく、干しいたけ、焼きのり、わかめ(乾)	牛乳 マカロニきな粉 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599kcal・たんぱく質20.7g・脂質21.3g)



☆ かせ予防 ☆





## 献立表



2018年11月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は後おやつ)
			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	
15 木 野外 保育	ゆで さつま芋	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	胚芽米、油、きび砂糖	豚肉、ベーコン(乳含む)、みそ、煮干し、かつお節	かき、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、りんご、チンゲンサイ、にんじん、グリーンピース	お茶 ケチャップライス 煮干し
16 金	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	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、じゃがいも、片栗粉、ごま、きび砂糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、みそ、	だいこん、ぶどう、ごまつな、たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かぶ、えのきたけ、コーン缶、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
17 土	こんぶ	インディアンパケッティ スープ(わかめ・ねぎ) フルーツ	胚芽米、油	豚肉・鶏肉	みかん、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(乾)	お茶 雑炊 こんぶ
19 月	煮干し	ご飯 春雨スープ 鶏肉の味噌焼き 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、はるさめ、白ごま、きび砂糖、ごま油	豚肉、油揚げ、みそ	りんご、きゅうり、葉ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶、かいわれだいこん、干しいたけ	お茶 いなり寿司 すまし汁 (かいわれ・はんぺん)
20 火	ブロッコリー ごま和え	八宝菜丼 みそ汁(小松菜・麩) かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、油、片栗粉、焼ふ、	牛乳、豚肉、卵、おから、みそ、えび、バター、スキムミルク	なし、かぼちゃ、ごまつな、きゅうり、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	牛乳 おからドーナツ 胡瓜スティック(塩)
21 水	かぶの 煮物	コッペパン 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	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、小麦粉、オリーブ油、きび砂糖、油	まかじき、鶏ひき肉、ウインナー(乳・大豆含む)、みそ	りんご、チンゲンサイ、はくさい、なす、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁 (なす・たまねぎ)
22 木	ごぼう スティック	秋野菜カレー 和風サラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、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	メロン、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、きゅうり、れんこん、福神漬、にんじん、なす、しめじ、コーン缶、しょうが、にんにく、わかめ(乾)、海藻サラダ	お茶 ヨーグルトシリアル 干し芋
24 土	こんぶ	チャーハン(ツナ) スープ(大根・ベーコン) フルーツ	胚芽米、食パン、油	牛乳、ツナ缶、ベーコン(乳含む)、みそ	みかん、だいこん、にんじん、いちごジャム、ピーマン、ねぎ、しいたけ	牛乳 ジャムサンド 人参スティック
26 月 きみどり クッキング	煮干し	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、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、油、すりごま	牛乳、さば、みそ、豚ひき肉、バター	なし、れんこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、にんじん、赤ピーマン	牛乳 キャロット棒 ふかし芋
27 火	粉ふき芋	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、べにさげ、いんげんまめ(乾)、油揚げ、みそ	ぶどう、日本かぼちゃ、かぶ、にんじん、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、こんぶ	お茶 里芋と蛙のごはん すまし汁 (お麩・人参)
28 水	大根 スティック	ご飯 みそ汁(白菜・人参) 豚肉のケチャップ炒め もやしとコーンのソテー フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび砂糖、油、	牛乳、豚肉、きな粉、みそ	りんご、もやし、たまねぎ、はくさい、ごぼう、ピーマン、にんじん、コーン缶、いんげん、万能ねぎ	牛乳 マカロニきな粉 ごぼうスティック
29 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(わかめ・豆腐) 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	ゆで中華めん、胚芽米、じゃがいも、パン粉、油、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、チーズ、焼き豚、みそ、ちくわ(乳・卵なし)、煮干し	かき、キャベツ、たまねぎ、もやし、キャベツ、ごまつな、にんじん、コーン缶、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 みそラーメン 煮干し
30 金 誕生会	胡瓜 スティック	麦ご飯 みそ汁(里芋・なめこ・ねぎ) 鮭フライ 大根とホタテのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、さといも、くりの甘露煮、パン粉、押麦、油、マヨドレ、水あめ、はちみつ	牛乳、べにさげ、卵、あずき(乾)、みそ、ほたて貝柱水煮缶	みかん、りんご、だいこん、なめこ、にんじん、ねぎ、パセリ	牛乳 栗入りどら焼き みかん

11月の果物は梨・りんご・柿・みかん等です。  
15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才児は給食があります。