



# 11月の献立表

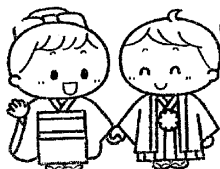


みどりの保育園(一般)

2019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	
01 金	スティック 大根	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鯖の塩焼き 五目きんぴら フルーツ	さつまいも、胚芽米、きび砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さば、みそ、バター	なし、りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、しらたき、なめこ、いんげん	牛乳 アップルポテト 人参スティック (しょうゆ)
02 土	煮干し	インディアンパゲッティ わかめスープ フルーツ	胚芽米、油	豚肉(肩ロース・脂身付)、チーズ	みかん、たまねぎ、トマト、ピーマン、はくさい、だいこん、えのきたけ、にんじん、わかめ(乾)	お茶 雑炊 チーズ
05 火	こんぶ	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、きび砂糖、油、片栗粉、焼ふ	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、みそ、えび(むき身)、バター	かぼちゃ、なし、こまつな、だいこん、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)、干しぶどう、干しいたけ、ねぎ	牛乳 スコーン(レーズン) 大根スティック (しょう油)
06 水 みどり クッキング	ブロッコリーの ゴマ和え	ご飯 豆腐みそ汁(しめじ) 鶏肉のチーズ焼き キャベツとりんごのサラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、きび砂糖、米、油	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、とろけるチーズ、みそ	かき、キャベツ、きゅうり、りんご、しめじ、干しぶどう、パセリ、ねぎ	牛乳 さつまいもの茶巾 胡瓜スティック(塩)
07 木	スティック 人参	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	コッペパン、胚芽米、小麦粉、オリーブ油、油、ごま、きび砂糖	まかじき、油揚げ、ウインナー、かまぼこ	みかん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、しめじ、コーン缶、かいわれだいこん	お茶 いなり寿司 すまし汁 (かいわれ・かまぼこ)
08 金	粉ふき芋	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、なたね油、きび砂糖、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、みそ	みかん、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、んにく、わかめ(乾)	お茶 ヨーグルトシリアル 干し芋
09 土	煮干し	チキンピラフ スープ(大根・ベーコン) フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、オリーブ油、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース・赤肉)、ベーコン(乳含む)	みかん、もやし、キャベツ、たまねぎ、だいこん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、こんぶ、あおのり	牛乳 炒めうどん こんぶ(乳児のみ)
11 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さわらの西京焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、米、さといも、きび砂糖、オリーブ油、ごま油	さわら、焼き豚、ちくわ、白みそ	みかん、にんじん、刻みこんぶ、れんこん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、ごぼう、干しいたけ	お茶 焼き豚チャーハン しゃきしゃきれんこん
12 火	かぶの 煮物	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	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、パン粉、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、絹ごし豆腐、調製豆乳、チーズ、ちくわ(乳・卵なし)	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、わかめ(乾)	牛乳 チキン蒸しパン 中華きゅうり
13 水	ゆで さつま芋	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、じゃがいも、片栗粉、ごま(乾)、きび砂糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、みそ、	だいこん、りんご、こまつな、たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かぶ、○ほうれんそう、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
14 木	スティック 胡瓜	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(乳・卵なし)、胚芽米、ごま油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、いんげんまめ(乾)、油揚げ、みそしらす干し	みかん、日本かぼちゃ、かぶ、にんじん、しめじ、○ぼう、ねぎ、かぶ・葉、万能ねぎ、干しいたけ、塩こんぶ、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) ごぼうスティック
15 金	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鯖の塩焼き 五目きんぴら フルーツ	さつまいも、胚芽米、きび砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さば、みそ、バター	なし、りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、しらたき、なめこ、いんげん	牛乳 アップルポテト 人参スティック (しょうゆ)

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー531kcal・たんぱく質20g・脂質15.1g)





# 献立表

2019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 土	煮干し	インディアンパゲッティ わかめスープ フルーツ	胚芽米、油	豚肉(肩ロース・脂身付)、チーズ	みかん、たまねぎ、トマト、ピーマン、はくさい、だいこん、えのきたけ、にんじん、わかめ(乾)	お茶 雑炊 チーズ
18 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 魚の照り焼き(さけ) キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、米、さつまいも、米、油、黒ごま、きび砂糖	さけ、木綿豆腐、みそ、油揚げ	りんご、キャベツ、ごぼう、しめじ、ねぎ	お茶 さつま芋のご飯 ごぼうスティック
19 火	ブロッコリー ゴマ和え	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、きび砂糖、油、片栗粉、焼ふ	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、みそ、えび(むき身)、バター	かぼちゃ、なし、こまつな、だいこん、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)、干しぶどう、干しいたけ、ねぎ	牛乳 スコーン(レーズン) 大根スティック (しょう油)
20 水 どんぶり 祭り	スティック ごぼう	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	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、油、きび砂糖、マヨドレ、ごま	鶏もも肉、牛乳、みそ	みかん、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ごぼう、板こんにやく、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 さつまいもの茶巾 胡瓜スティック(塩)
21 木 野外 保育	スティック 人参	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	コッペパン、胚芽米、小麦粉、オリーブ油、油、ごま、きび砂糖	まかじき、油揚げ、ウインナー(乳含む)、かまぼこ	みかん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、しめじ、コーン缶、かいわれだいこん	お茶 いなり寿司 すまし汁 (かいわれ・かまぼこ)
22 金	粉ふき芋	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、なたね油、きび砂糖、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、みそ	みかん、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)	お茶 ヨーグルトシリアル 干し芋
25 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さわらの西京焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、米、さといも、きび砂糖、オリーブ油、ごま油	さわら、焼き豚、ちくわ、白みそ	みかん、にんじん、刻みこんぶ、れんこん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、ごぼう、干しいたけ	お茶 焼き豚チャーハン しゃきしゃきれんこん
26 火	かぶの 煮物	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	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、パン粉、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、絹ごし豆腐、調製豆乳、チーズ、ちくわ(乳・卵なし)	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、わかめ(乾)	牛乳 チキン蒸しパン 中華きゅうり
27 水	ゆで さつま芋	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、じゃがいも、片栗粉、ごま(乾)、きび砂糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、みそ	だいこん、りんご、こまつな、たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、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
28 木	スティック 胡瓜	ほうとうどん 金時豆の甘煮 かぶの塩昆布あえ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、ごま、油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、いんげんまめ(乾)、油揚げ、みそしらす干し	みかん、日本かぼちゃ、かぶ、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ、かぶ・葉、万能ねぎ、干しいたけ、塩こんぶ、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) ごぼうスティック
29 金 誕生 会	ゆで かぼちゃ	雑穀ご飯 豚汁(里芋) はんぺんのフライ ツナサラダ フルーツ	胚芽米、さといも、パン粉、さつまいも、油、小麦粉、きび砂糖、押麦、ひえ粒、あわもち、ごま油、グラニュー糖、きび(精白粒)、ごま(乾)	牛乳、はんぺん(乳・卵なし)、豚肉、ツナ油漬缶、みそ、バター、卵、油揚げ、あずき(乾)	みかん、りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう、コーン缶	牛乳 さつま芋のケーキ りんご (乳児)牛乳 さつま芋のホットケーキ りんご
30 土	煮干し	チキンピラフ スープ(大根・ベーコン) フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、オリーブ油、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース・赤肉)、ベーコン(乳含む)	みかん、もやし、キャベツ、たまねぎ、だいこん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、こんぶ、あおのり	牛乳 炒めうどん こんぶ(乳児のみ)

11月の果物は梨・りんご・柿みかん等です。  
21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。

