

11月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	お昼ごはん	おやつ	<あか> 血や筋肉に なるもの	<きいろ> 力や体温を 整えるもの	<みどり> 体の調子を 整えるもの	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1	金	ご飯 ◎冬瓜のそぼろあんかけ ちくわの磯辺揚げ きゅうりの塩もみ ◎さつま芋の味噌汁	プリン せんべい	鶏肉 スキムミルク 青のり 味噌 揚げ 焼き竹輪	米 薄力粉 サラダ油 片栗粉 さつま芋 プリン 砂糖	人参 玉ねぎ 冬瓜 もやし 干し椎茸 グリンピース きゅうり	529	17.1	12.3	1.8
2	土	手作り弁当持参	菓子							
4	月	振替休日								
5	火	わかめご飯 ◎ニラ玉 ◎さつま芋甘煮 ◎なめこの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	わかめ 鶏卵 豆腐 味噌 牛乳	米 白ごま ごま油 サラダ油 砂糖 さつま芋 コーンフレーク	ニラ 玉ねぎ 人参 椎茸 なめこ 長ねぎ	568	19.8	15.2	2.6
6	水	ご飯 ◎ポークビーンズ ◎里芋の煮物 ◎ヨーグルトサラダ もやしのスープ	★ツナマヨコーンパン 麦茶	豚肉 大豆 ハム ヨーグルト ツナ 鶏卵	米 サラダ油 マヨネーズ 里芋 白ごま ホットケーキMix 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり グリンピース りんご もやし 小ねぎ コーン	607	23.2	20.2	1.8
7	木	ご飯 ◎八宝菜 春雨サラダ ◎リンゴ	◎★ふかし芋 麦茶	豚肉 ハム	米 春雨 サラダ油 ごま油 砂糖 さつま芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 白菜 もやし きゅうり 干し椎茸 竹の子 りんご	433	12.1	5.8	0.5
8	金	ご飯 マグロのごま揚げ グラッセ ブロッコリーのチーズおかか和え オレンジ	せんべい ★ミロ	マグロ チーズ かつお節 スキムミルク	米 薄力粉 白ごま 砂糖 バター	ブロッコリー 人参 オレンジ	573	31.2	12.0	1.1
9	土	手作り弁当持参	菓子							
11	月	ご飯 肉豆腐 ポテトサラダ 切干大根の味噌汁	◎★りんごパイ 麦茶	豆腐 豚肉 ハム 油揚げ 味噌	米 餃子の皮 サラダ油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり コーン 切干大根 小ねぎ りんご	607	17.1	27.9	0.9
12	火	◎キノコスパゲティー 手作りシウマイ 茹でブロッコリー オレンジ	★チョコサンド 牛乳	ベーコン 豚肉 牛乳 スキムミルク 刻みのり	スパゲティー サラダ油 砂糖 マヨネーズ シウマイの皮 片栗粉 ごま油 食パン	椎茸 しめじ えのき 玉ねぎ なまめ 人参 小ねぎ オレンジ ブロッコリー グリンピース	570	25.7	23.8	2.2
13	水	ご飯 鶏の唐揚げ ◎里芋の煮物 塩昆布和え みかん缶	★お好み焼き 麦茶	鶏肉 塩昆布 ウインナー かつお節粉	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 サラダ油 里芋 天かす	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 小ねぎ みかん缶	509	25.5	11.3	1.4
14	木	ご飯 チキンカレー 福神漬け マカロニサラダ パナナ	★ミロ スナック菓子	豚肉 ハム スキムミルク	米 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり 福神漬 け パナナ	668	21.0	20.0	2.8
15	金	ご飯 シーチンオムレツ ひじきと大豆のサラダ 小松菜の味噌汁	カルシウムせんべい ぶどうジュース	鶏卵 スキムミルク ツナ ひじき 大豆 ハム 油揚げ 味噌	米 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス 小松菜 長ねぎ	499	17.0	12.3	1.5
16	土	手作り弁当持参	菓子							
18	月	ご飯 ◎すき焼き風煮 れんこんきんぴら きゅうりの塩もみ	★ココア蒸しパン カルビス	豚肉 鶏卵 牛乳 カルビス 豆 腐	米 サラダ油 砂糖 白ごま ごま油 ホットケーキMix	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり れんこん 長ねぎ しらす	579	18.4	15.0	1.2
19	火	ご飯 ホバイルール 胡麻ドレサラダ ◎えのき入り卵スープ	★二色サンド 牛乳	ハム スライスチーズ 鶏卵 牛乳	米 春巻きの皮 薄力粉 砂糖 マヨネーズ ごま油 サラダ油 白ごま 食パン いちごジャム マーガリン	レタス ブロッコリー コーン も やし ほうれん草 人参 えのき 玉ねぎ 小ねぎ	638	21.5	23.7	1.6
20	水	ピビンバ ウィナー揚げ スパサラ オレンジ	★手作りケーキ 麦茶	豚肉 ハム 牛乳 ウインナー 鶏卵 生クリーム	米 砂糖 ごま油 サラダ油 サラサバ 餃子の皮 白ごま マヨネーズ ホットケーキMix	小松菜 人参 コーン きゅうり オレンジ みかん缶	796	19.7	38.3	1.7
21	木	ご飯 ポークピカタ 可愛いサラダ ◎かぶの味噌汁	★フルーツヨーグルト	豚肉 ハム チーズ 油揚げ 鶏卵 味噌 ヨーグルト	米 薄力粉 砂糖 ごま油 サラダ油	きゅうり レタス ミトマト かぶ パナナ みかん缶	458	18.8	10.0	0.9
22	金	スパゲティーミートソース ミモザサラダ ◎りんご	せんべい ★ココア	豚肉 粉チーズ 鶏卵 スキムミルク	スパゲティー サラダ油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ビーマン トマト 缶 グリンピース ブロッコリー りんご	489	22.6	17.3	1.8
23	土	勤労感謝の日								
25	月	カレーピラフ れんこんハンバーグ 野菜スティック ◎里芋の味噌汁	スナック菓子 ★ミロ	鶏肉 スキムミルク 油揚げ 味噌	米 パン粉 サラダ油 マヨネーズ 里芋	れんこん 玉ねぎ 人参 きゅうり 小ねぎ ビーマン	639	30.7	17.6	2.3
26	火	ご飯 煮魚 マカロニサラダ ◎けんちん汁 乳酸菌飲料	◎★スイートポテト 麦茶	マグロ ハム 豆腐 油揚げ 鶏卵 牛乳 乳酸菌飲料 スキムミルク	米 砂糖 黒ごま バター 里芋 マヨネーズ さつま芋 マカロニ	きゅうり 人参 大根 長ねぎ 小松菜	636	26.0	15.5	1.7
27	水	コッパン シチュー フレッチャサラダ トマト ◎リンゴ	★焼きそば 麦茶	鶏肉 シチューの素 ソーセージ スキムミルク	コッパン じゃが芋 サラダ油 砂糖 中華種	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり トマト りんご キャベツ ビーマン コーン缶	468	18.8	14.4	1.3
28	木	ご飯 ◎豚肉とごぼうの炒め煮 南瓜の甘煮 ◎かぶときゅうりの浅漬け オレンジ	★あんバターサンド 牛乳	豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 サラダ油 南瓜 食パン マーガリン こしあん	ごぼう 人参 玉ねぎ 干椎茸 かぶ きゅうり オレンジ	532	18.1	11.6	1.4
29	金	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ キャベツ トマト	りんごジュース ビスケット	はんぺん チーズ	米 薄力粉 パン粉 サラダ油	キャベツ トマト	579	12.3	17.9	1.3
30	土	手作り弁当持参	菓子							

◎ 旬の食材を使ったメニュー ★ 手作りおやつ



今月の旬の食材
きのこ さといも ごぼう
さつまいも かぶ
はくさい りんご



※ お願い ※

- 都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
- コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
- メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
- 本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。

今月は、保育園の芋掘りで子どもたちが収穫したさつま芋を使用しています。
保育園では地産地消に取り組んでいます。今月はれんこんを地元の農家さんより直接仕入れていきます。