

# 11月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	金	シーチキンオムレツ スパ サラ 柿 わかめスープ	卵 スキムミルク シーチキン 玉葱 人参 ハ ム きゅうり マヨネーズ 干しわかめ 白ごま	ヨーグルト 煎餅	457	20.4	19	2.3
2	土			菓子				
5	火	ハンバーグ 野菜のナムル コンソメスープ パイン缶 レタ ス	合い挽き肉 玉葱 人参 脱脂粉乳 ケチャッ プ ほうれん草 人参 もやし 塩 ごま油 胡麻	麦茶 ★ココアちんすこう	422	15.5	18.6	2.3
6	水	魚フライタルタルソース お浸 し 野菜のみそ汁 トマト	白身魚 小麦粉 パン粉 油 小松菜 鰹節 醤油 玉葱 人参 味噌 マヨネーズ	★フルーツヨーグルト	411	20.9	16.5	1.4
7	木	けんちん汁 リンゴ 串刺し甘辛煮	豆腐 人参 長ねぎ 大根 里芋 油揚げ 醤 油 うずら 揚げボール ウインナー 小松菜	★ココア ビスケット	406	20.4	13	2.7
8	金	八宝菜 ミカン 春雨スープ	エビ 白菜 キクラゲ 人参 うずら卵 春雨 椎茸	ゼリー 煎餅	335	12.7	4.6	1.4
9	土			菓子				
11	月	擬製豆腐 みそ汁 柿 きゅうりの塩昆布和え	豆腐 人参 鶏挽肉 生しいたけ 分葱 きゅ うり 塩昆布 小松菜 味噌 油揚げ だし 卵	★ココア蒸しパン 麦茶	345	14.2	12.2	1.6
12	火	手作りコロッケ コンソメス ープ 茹でキャベツ トマト	ジャガ芋 玉葱 豚挽肉 小麦粉 パン粉 キャベツ トマト	コーンフレーク 牛乳	413	12.4	17.7	1.9
13	水	煮魚 野菜のごま和え じゃがいものみそ汁 パナ ナ	白身魚 醤油 砂糖 キャベツ 人参 もやし ゴマ ジャガイモ ワカメ 油揚げ	麦茶 ★焼きそば	406	24.8	10.5	2.6
14	木	<b>遠 足</b>						
15	金	チキンカレー サラダ 福神漬 みかん	鶏肉 ジャガイモ 玉葱 人参 レタス トマト きゅうり マヨネーズ	飲むヨーグルト 揚げ煎餅	356	12.6	10.2	2.1
16	土			菓子				
18	月	すき焼き煮 リンゴ たくあ ん ほうれん草のお浸し	豚肉 焼き豆腐 人参 長ネギ 白滝 白菜 砂糖 醤油 ほうれん草 鰹節	★ミロ えびせん	391	21.1	11.3	1.5
19	火	チーズ入りはんぺんフライ トマト 豆腐のみそ汁 キャベ ツ	はんぺん チーズ パン粉 小麦粉 豆腐 長ネギ ワカメ	牛乳 ★きな粉マフィン	503	19.1	28.8	2.1
20	水	魚の照り焼き 大根味噌汁 ブロッコリーおかか和え みか ん	マグロ 砂糖 醤油 みりん ブロッコリー 大 根 かつお節 チーズ	★サツマイモの ミルクかりんとう 麦茶	385	23.6	9.2	2.6
21	木	<b>おたのしみ給 食</b>		ケーキ ジュース				
22	金	ポパイロール サラスパ 野菜の味噌汁	春巻きの皮 チーズ ハム ほうれん草 玉葱 人参 キャベツ きゅうり マヨネーズ	カルピス サッポロポテト	520	21.1	22.3	2.2
25	月	シチュー みかん 和風サラダ	ジャガイモ 人参 玉葱 レタス きゅうり ワカ メ 酢 砂糖 醤油	★あんぱた 牛乳	453	17	12.6	0.8
26	火	魚ステーキおろし添え ポテトサラダ なめこみそ 汁	マグロ 大根 ジャガイモ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 豆腐 なめこ	★ココア 塩煎餅	442	27.7	16	2.4
27	水	炒り豆腐 シューマイ きゅうりの昆布和え みそ 汁	豆腐 人参 玉葱 卵 グリンピース きゅうり 小松菜 油揚げ	★大学芋 麦茶	460	16	16.9	2.3
28	木	ひじきの炒め煮 ゴマ和え 茹でウインナー 豆腐みそ 汁	干しひじき 人参 鶏ひき肉 油揚げ 大豆 ほうれん草 人参 すりごま	★ホットケーキ 牛乳	441	19.6	22.5	2.3
29	金	鶏の唐揚げ 卵スープ リンゴ かわいいサラダ	鶏肉 ショウガ 砂糖 醤油 レタス きゅうり チーズ 卵 玉葱 ハム 酢 砂糖	ブドウジュース ビスケット	439	22.6	13.6	1.5
30	土			菓子				

＊ ＊ お 願 い ＊ ＊ ★ 手 作 り お や つ

・都合により献立が変更になる場合もありますのでご了承ください。 ・メニューによりスプーンやフォークを持たせて下さい。  
 ・毎月誕生会はお楽しみ給食なのでお弁当のご飯は必要ありません。 ・コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。  
 ・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。アレルギーが心配な場合は病院を受診  
 担任や給食職員までお知らせ下さい。