



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)	食塩相当 量 (g)
3	月	文化の日								
4	火	わかめご飯 手作りロケット トマト キャベツ ◎なめこの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	わかめ 豚肉 スキムミルク 豆腐 味噌 牛乳	米 白ごま じゃが芋 サラダ油 パン粉 薄力粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト なめこ 長ねぎ	620	18.5	19.0	2.4
5	水	ご飯 ◎ポークビーンズ ◎里芋の煮物 キャベツの胡麻和え もやしのスープ	★ツナマヨコーンパン 麦茶	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	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 キャベツ グリーンピース もやし コーン	523	18.8	11.8	1.7
6	木	ご飯 ◎八宝菜 酢の春雨サラダ パナナ	★ミルクくずもち 麦茶	豚肉 ハム	米 春雨 サラダ油 ごま油 砂糖 さつまいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 白菜 もやし きゅうり 干し椎茸 竹の子 パナナ	499	14.7	8.2	0.6
7	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 サラダ油	ブロッコリー 人参 オレンジ	571	30.8	12.5	1.1
8	土	手作り弁当持参	菓子							
10	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 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	617	17.1	27.9	0.9
11	火	◎キノコスパゲティ 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 刻みのみ	スパゲティ 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 チョコクリーム	椎茸 しめじ えのき 玉ねぎ 生姜 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
12	水	ご飯 鶏の唐揚げ ◎里芋の煮物 塩昆布和え レタスのスープ	◎★焼き芋 麦茶	鶏肉 塩昆布 鶏卵	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 サラダ油 里芋 さつまいも	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 レタス 玉ねぎ	487	24.8	8.7	1.6
13	木	ご飯 チキンカレー パナナ きゅうりとわかめの胡麻風味和え	★お好み焼き 麦茶	豚肉 わかめ ウインナー かつお節粉	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖 ごま油 天かす	玉ねぎ 人参 きゅうり 小ねぎ みかん缶 パナナ キャベツ	572	14.1	16.4	2.6
14	金	ご飯 シーチキンオムレツ レタスサラダ 小松菜の味噌汁	スナック菓子 ★ココア	鶏肉 スキムミルク ツナ 油揚げ 味噌	米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス きゅうり トマト 小松菜	531	24.6	12.8	1.7
15	土	手作り弁当持参	菓子							
17	月	ご飯 ◎すき焼き風煮 乳酸菌飲料 れんこんきんぴら きゅうりの塩もみ	★ココア蒸しパン 麦茶	豚肉 鶏肉 牛乳 焼き豆腐 乳酸菌飲料	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 しろたき	603	19.0	15.0	1.2
18	火	ご飯 ポパイロール 胡麻ドレサラダ ◎えのき入り卵スープ	◎★スイートポテト 麦茶	ハム チーズ 鶏卵 スキムミルク 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 黒ごま さつまいも バター	レタス ブロッコリー コーン ほうれん草 人参 えのき 玉ねぎ 小ねぎ	620	17.2	21.2	1.1
19	水	ピピンパ ウイニー揚げ 可愛サラダ オレンジ	クラッカー ★ミロ	豚肉 ウインナー ハム チーズ スキムミルク	米 砂糖 ごま油 サラダ油 餃子の皮	小松菜 人参 コーン レタス きゅうり ミニトマト オレンジ	626	24.1	22.0	1.9
20	木	ご飯 煮魚 マカロニサラダ ◎けんちん汁	★フルーツヨーグルト	マグロ ハム 豆腐 油揚げ ヨーグルト	米 砂糖 里芋 マヨネーズ さつまいも マカロニ	きゅうり 人参 大根 長ねぎ 小松菜 パナナ みかん缶	506	25.5	10.0	1.8
21	金	スパゲティミートソース ミモザサラダ ◎りんご	★手作りケーキ 麦茶	豚肉 粉チーズ 鶏卵 生クリーム 牛乳	スパゲティ サラダ油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキMix メープルシロップ	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 みかん缶	452	17.1	19.0	1.5
22	土	手作り弁当持参	菓子							
24	月	振替休日								
25	火	ご飯 ポークピカタ わかめサラダ ◎かぶの味噌汁	★きな粉トースト カルビス	豚肉 鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌 スキムミルク カルビス きな粉	米 薄力粉 マヨネーズ 砂糖 サラダ油 食パン 無塩バター	きゅうり 人参 コーン かぶ 小ねぎ	556	21.2	21.8	1.2
26	水	ロールパン シチュー フレンチサラダ トマト グレープフルーツ	★塩昆布おにぎり 麦茶	鶏肉 シチューの素 塩昆布	ロールパン じゃが芋 サラダ油 砂糖 米 白ごま	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり トマト コーン グレープフルーツ	489	15.7	14.1	0.8
27	木	ご飯 ◎豚肉とごぼうの炒め煮 南瓜の甘煮 小松菜のおかか和え オレンジ	★ホイップサンド 麦茶	豚肉 かつお節 生クリーム	米 砂糖 ごま油 サラダ油 南瓜 食パン	ごぼう 人参 玉ねぎ 干椎茸 小松菜 オレンジ	477	14.7	8.8	1.4
28	金	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ キャベツ トマト 彩りスープ	ビスケット プリン	はんぺん チーズ	米 薄力粉 卵粉 サラダ油 プリン	キャベツ トマト ビーマン 人参 玉ねぎ	611	16.0	21.7	2.0
29	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いもを使用しています。
 保育園では地産地消に取り組んでいます。