

11月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	血や筋肉になるもの	力や体温を整えるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	月	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナサラダ	鶏こま肉 ツナ	米 マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり ピーマン しめじ キャベツ 人参	星のせんべい ジョア	415	15.3	10.2	0.8
3	火	文化の日								
4	水	味噌ラーメン ジャガバター バナナ	豚挽き肉 なると しらす	中華麺 じゃが芋	キャベツ もやし 長ネギ コーン 人参 ほうれん草	★塩昆布としらすのおにぎり 麦茶	457	14.8	8.7	1.4
5	木	ご飯 アジフライ スパサラ トマト ワカメスープ	アジ	米 マヨネーズ	キャベツ トマト ワカメ もやし 玉ねぎ きゅうり	★フルーツヨーグルト	481	14.5	11.5	1.6
6	金	ご飯 卵とツナの炒め物 ナムル 乳酸菌飲料	卵 ツナ 豚挽き肉	米	きくらげ 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草	★肉まん 麦茶	515	19.2	15.1	1.5
7	土	手作り弁当				家庭より持参				
9	月	ご飯 鶏唐揚げ 小松菜胡麻和え 大根の味噌汁	鶏もも肉	米	小松菜 人参 大根 ワカメ	★人参プリッツ ミロ	534	27.7	12.0	1.7
10	火	ご飯 マグロ照り焼き ほうれん草の白和え ◎柿	マグロ 豆腐	米 中華麺	ほうれん草 人参 もやし 椎茸 キャベツ ビーマン	★焼きそば 麦茶	432	20.5	6.3	1.4
11	水	ご飯 チーズオムレツ 大豆サラダ	卵 ハム チーズ 大豆	米 マヨネーズ	ビーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パナナ	★バナナケーキ 麦茶	580	19.0	21.5	1.0
12	木	バターピラフ ◎蓮根入りハンバーグ ヨーグルトサラダ	ツナ 鶏挽き肉 ハム	米 マヨネーズ	小松菜 しめじ コーン れんこん きゅうり 玉ねぎ	たべっこ動物 牛乳	609	23.0	22.9	1.5
13	金	ご飯 チキンカレー 福神漬け コーンサラダ	鶏こま肉	米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ きゅうり	ばかうけ プリン	518	14.5	14.6	2.1
14	土	手作り弁当				家庭より持参				
16	月	ご飯 親子煮 豆腐のすまし汁 ブロッコリーのチーズおかか和え	鶏こま肉 卵 チーズ 豆腐 ベーコン	米 じゃが芋 食パン	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 長ネギ グリーンピース	★ピザトースト 牛乳	575	23.2	17.9	2.3
17	火	ご飯 野菜の肉巻きフライ 味噌ドレサラダ 乳酸菌飲料	豚肉スライス チーズ 焼き竹輪	米 じゃが芋	人参 レタス きゅうり 玉ねぎ	★ココアちんすこう 麦茶	641	17.4	21.1	0.6
18	水	ご飯 鮭の塩焼き ◎かぶの味噌汁 ほうれん草おかか和え	鮭 鶏こま肉	米 マカロニ	ほうれん草 人参 かぶ 小ねぎ エリンギ 玉ねぎ	★マカロニグラタン 麦茶	418	23.8	11.6	0.8
19	木	ご飯 ◎豆腐の八宝菜 ◎蓮根きんぴら	豆腐 えび	米 さつまい	白菜 玉ねぎ 長ネギ れんこん グリーンピース	★ふかし芋 麦茶	416	14.5	6.8	0.9
20	金	スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ ◎りんご	豚挽き肉	スパゲッティ マヨネーズ	ビーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご	ケーキ ジュース	597	17.5	21.2	1.7
21	土	手作り弁当				家庭より持参				
23	月	勤労感謝の日								
24	火	コッペパン ホワイトシチュー フレンチサラダ	鶏こま肉	コッペパン じゃが芋	玉ねぎ 長ネギ レタス きゅうり 人参	★りんごパイ 麦茶	448	15.3	11.5	1.2
25	水	ご飯 豚肉の塩麴焼き 竹輪の磯辺揚げ オレンジ	豚こま肉 焼き竹輪	米	もやし 玉ねぎ 椎茸 人参 青のり	★型抜きクッキー 麦茶	510	16.3	18.6	0.6
26	木	ご飯 カレイのパン粉焼き ミモザサラダ 春雨スープ	カレイ 卵	米 マヨネーズ	ブロッコリー 椎茸 玉ねぎ 長ネギ	えびせん ★ココア	515	25.8	9.8	1.9
27	金	ご飯 肉豆腐 キャベツサラダ	豚バラこま肉 豆腐	米	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン	★コーンフレーク	587	19.6	21.9	1.1
28	土	手作り弁当				家庭より持参				
30	月	ご飯 筑前煮 カリフラワーのカレーマヨ和え	鶏こま肉	米 里芋 マヨネーズ 豆腐	ごぼう 人参 たけのこ コーン カリフラワー	★豆腐ドーナツ 牛乳	589	20.0	20.8	1.1

◎ 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
白菜 かぶ れんこん
りんご 柿

※ 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。

保育園では地産地消に取り組んでいます。今月は、ほうれん草や小松菜を地元の農家さんより直接仕入れしています。