

11月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	お星ごはん	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)	塩分 (g)
1	月	コッペパン ほうれん草のシチュー ツナサラダ パナナ	★鮭わかめおにぎり 麦茶	鶏こま肉 スキムミルク ツナ 鮭 わかめ	コッペパン じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ 米	ほうれん草 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パナナ	574	20.1	15.4	1.5
2	火	ご飯 ひじきと大豆の炒め煮 キャベツの胡麻和え ポイルウインナー プチゼリー	ぼたぼた焼き ぶどうジュース	ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 大豆 スキムミルク ウイニー	米 サラダ油 砂糖 白ごま	人参 キャベツ えのき	535	14.5	12.3	1.2
3	水	文化の日								
4	木	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め ミモザサラダ わかめスープ	◎★芋ようかん 牛乳	鶏こま肉 卵 わかめ 牛乳	米 サラダ油 マヨネーズ 白ごま さつま芋 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ ブロッコリー 長ねぎ	568	17.5	17.4	1.5
5	金	ご飯 マグロの煮付け 味噌ドレサラダ 豆腐のすまし汁	ソフトせんべい ★ミロ	マグロ 焼き竹輪 味噌 豆腐 わかめ スキムミルク	米 砂糖 サラダ油	レタス きゅうり 生姜 玉ねぎ 長ねぎ	504	29.4	4.5	1.9
6	土	手作り弁当	家庭より持参							
8	月	ご飯 肉団子 茹でキャベツ マカロニサラダ オレンジ	えびせん りんごジュース	鶏ひき肉 ハム	米 マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	529	12.1	13.6	1.2
9	火	ご飯 アジフライ 大豆サラダ 小松菜の味噌汁	★麦芽スコーン 麦茶	アジ 大豆 油揚げ 味噌 スキムミルク 生クリーム	米 サラダ油 砂糖 薄力粉 強力粉 マヨネーズ 無塩バター グラニュー糖	キャベツ きゅうり コーン缶 小松菜 小ねぎ	611	15.5	23.1	1.0
10	水	ご飯 肉豆腐 小松菜のお浸し 春雨スープ	◎★スイートポテト 麦茶	鶏こま肉 豆腐 かつお節 牛乳 スキムミルク 卵黄	米 砂糖 サラダ油 春雨 バター 黒ごま	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 長ねぎ 椎茸	635	18.6	19.3	1.4
11	木	ご飯 ◎八宝菜 ナムル 中華スープ ◎りんご	マリービスケット ★ココア	鶏こま肉 わかめ スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	白菜 玉ねぎ 人参 干椎茸 グリーンピース ほうれん草 もやし 長ねぎ りんご	542	21.0	9.7	1.2
12	金	ご飯 親子煮 ◎なめこの味噌汁 ◎かぶときゅうりの浅漬け 味付さんま	★フルーツヨーグルト	鶏こま肉 卵 サンマ 豆腐 味噌 ヨーグルト	米 じゃが芋 ふ サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり グリーンピース なめこ パナナ みかん缶	514	20.1	10.0	1.6
13	土	手作り弁当	家庭より持参							
15	月	ご飯 ドライカレー プチダノン わかめときゅうりのごま風味和え	たべっこどうぶつ 乳酸菌飲料	豚ひき肉 わかめ ヨーグルト 乳酸菌飲料	米 サラダ油 砂糖 ごま油	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり みかん缶	579	16.6	14.7	1.8
16	火	ご飯 シーチンオムレツ 可愛いサラダ もやしのスープ	★しらすのチヂミ 麦茶	卵 スキムミルク ツナ ハム チーズ わかめ しらす	米 砂糖 ごま油 白ごま 薄力粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス きゅうり もやし 小ねぎ	497	20.8	12.4	2.4
17	水	スパゲッティミートソース ポテトサラダ 柿	★ごま塩おにぎり 麦茶	豚ひき肉 粉チーズ ハム	スパゲッティ サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ 米 もち米	人参 玉ねぎ ビーマン グリーンピース きゅうり コーン 柿	544	15.7	13.9	1.9
18	木	ご飯 白身魚のムニエルオーロラソース 温野菜盛り合わせ 彩りスープ	クラッカー ★ミロ	メルルサ スキムミルク	米 薄力粉 バター サラダ油 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ビーマン	529	25.7	10.4	1.6
19	金	ご飯 ◎挽肉入り栄養きんぴら 春雨サラダ ◎きのこの味噌汁	コーンフレーク	さつま揚げ 豚ひき肉 牛乳 かにかま 味噌	米 砂糖 サラダ油 春雨 ごま油 コーンフレーク	ごぼう 人参 きゅうり 白菜 椎茸 えのき	541	17.2	12.4	1.7
20	土	手作り弁当	家庭より持参							
22	月	◎きのおこわ ささみそカツ トマト 茹でキャベツ わかめのすまし汁	★二色サンド 牛乳	油揚げ 鶏ささ身 わかめ 豆腐 牛乳	米 もち米 サラダ油 食パン	えのき 干椎茸 しめじ 人参 大葉 キャベツ トマト 長ねぎ	577	21.6	17.2	2.4
23	火	勤労感謝の日								
24	水	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーのチーズおなか和え ◎かぶの味噌汁	◎★りんごパイ カルピス	高野豆腐 鶏ひき肉 チーズ かつお節 油揚げ 味噌	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 餃子の皮	玉ねぎ 人参 干椎茸 かぶ ブロッコリー りんご グリーンピース	468	16.4	9.8	1.1
25	木	ご飯 煮込みハンバーグ フレンチサラダ ブルーベリーヨーグルト	ケーキ 麦茶	豚ひき肉 スキムミルク ヨーグルト	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ブロッコリー レタス きゅうり	755	24.9	23.2	1.9
26	金	ご飯 マグロの竜田揚げ 人参しりしり たたききゅうり ◎白菜の味噌汁	ぶくじゃが ★ココア	マグロ 味噌 スキムミルク	米 片栗粉 砂糖	人参 コーン 生姜 きゅうり 白菜 小ねぎ しめじ	502	25.2	7.0	1.7
27	土	手作り弁当	家庭より持参							
29	月	スキムごま豚丼 ほうれん草のお浸し ワンタンスープ	★さつま芋クッキー 牛乳	豚こま肉 スキムミルク 味噌 かつお節 刻みのり	米 白ごま 砂糖 さつま芋 ワンタンの皮 無塩バター 薄力粉	いんげん 生姜 ほうれん草 人参 長ねぎ 椎茸	546	19.7	21.3	1.5
30	火	ご飯 ポパイロール コーンサラダ ポトフ	★マカロニあべかわ 麦茶	ハム チーズ わかめ ペーコン きな粉	米 春巻きの皮 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋 マカロニ	ほうれん草 コーン きゅうり 人参 キャベツ しめじ	511	14.7	15.3	1.6

◎ 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 ごぼう かぶ
さつま芋 白菜 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。

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