



# 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)	塩分 (g)
1	火	ねぎ塩豚丼 ナムル ◎里芋の味噌汁	★ブルーベリーサンド 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 ごま油 里芋 食パン ブルーベリージャム	長ねぎ にんにく いんげん ほうれん草 もやし 人参 小ねぎ	514	21.3	15.5	1.8
2	水	ご飯 白身魚のムニエルオロラソース 温野菜盛り合わせ ◎白菜のスープ	★焼き芋・せんべい 麦茶	メルルーサ	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ さつま芋	人参 ブロccoli 白菜 もやし	447	17.8	8.0	1.0
3	木	文化の日								
4	金	ご飯 ◎えのきハンバーグ フライドポテト 可愛いサラダ ◎かぶの味噌汁	せんべい 飲むヨーグルト	豚肉 スキムミルク ハム チーズ 油揚げ 味噌 飲むヨーグルト	米 薄力粉 サラダ油 じゃが芋 砂糖 ごま油	えのき 玉ねぎ きゅうり レタス ミニトマト かぶ 小ねぎ	665	25.6	20.7	1.6
5	土	手作り弁当	家庭より持参							
7	月	ご飯 ◎ポークビーンズ ◎ヨーグルトサラダ もやしのスープ	★ツナマヨ蒸しパン 麦茶	豚肉 大豆 ハム ヨーグルト ツナ 鶏卵 スキムミルク	米 サラダ油 マヨネーズ 白ごま ホットケーキMix	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり グリーンピース りんご もやし 小ねぎ	503	19.9	13.9	1.5
8	火	ご飯 親子煮 れんこんきんぴら ほうれん草のすまし汁	★メープルブラマンジェ	鶏肉 鶏卵 スキムミルク ゼラチン 生クリーム	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 白ごま メープルシロップ ごま油 華ふん カラースプレー	玉ねぎ 人参 グリンピース れんこん ほうれん草 長ねぎ	534	16.7	15.6	1.7
9	水	醤油ラーメン ウイニー揚げ バナナ	★赤飯おにぎり 麦茶	わかめ なたと ウイニー	生中華麺 ごま油 ぎょうざの皮 もち米 米	もやし コーン 長ねぎ パナナ	414	11.5	11.2	2.6
10	木	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	596	31.2	14.5	1.2
11	金	ご飯 ぎせい豆腐 きゅうりのしらす和え 切干大根の味噌汁	★ふかし芋 牛乳	豆腐 鶏肉 鶏卵 しらす干し 油揚げ 味噌 牛乳	米 サラダ油 砂糖 さつま芋	人参 椎茸 小ねぎ きゅうり 切干大根	487	20.0	11.5	1.4
12	土	手作り弁当	家庭より持参							
14	月	ご飯 チキンカレー 福神漬け マカロニサラダ パナナ	★手作りまんじゅう 麦茶	鶏肉 ハム 牛乳	米 じゃが芋 サラダ油 マカロニ マヨネーズ こしあん 薄力粉 ベーキングパウダー	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン バナナ	620	15.8	17.9	2.6
15	火	ご飯 ◎八宝菜 春雨サラダ ブチダン	★りんごパイ 麦茶	豚肉 えび ハム ヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ぎょうざの皮	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 木耳 竹の子 きゅうり りんご	524	18.2	12.3	0.6
16	水	ご飯 ポパイロール キャベツの胡麻和え ◎えのき入り卵スープ	せんべい ★ココア	ハム スライスチーズ 鶏卵 スキムミルク	米 香巻きの皮 薄力粉 砂糖 サラダ油 白ごま	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 えのき 玉ねぎ 小ねぎ	543	21.2	14.0	1.3
17	木	ご飯 魚の味噌マヨ焼き たたききゅうり みかん缶 キャベツのスープ	★スイートポテト 牛乳	メルルーサ 味噌 牛乳 卵黄 スキムミルク	米 マヨネーズ さつま芋 砂糖 バター 黒いごま サラダ油	きゅうり みかん缶 キャベツ 玉ねぎ 人参	578	23.0	14.7	1.7
18	金	わかめご飯 巣ごもり卵 ポテトサラダ ◎なめこの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	わかめ 鶏卵 魚肉ソーセージ ハム 豆腐 味噌 牛乳	米 春雨 サラダ油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ コーンフレーク	キャベツ 人参 きゅうり コーン なめこ 長ねぎ	545	16.5	15.3	2.4
19	土	手作り弁当	家庭より持参							
21	月	ご飯 鶏の唐揚げ 納豆 塩昆布和え わかめスープ	★いちごのスコーン 牛乳	鶏肉 納豆 塩昆布 わかめ 牛乳	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 白ごま ホットケーキMix マーガリン いちごジャム	生姜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ	639	31.0	19.2	2.2
22	火	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	★お好み焼き 麦茶	鶏卵 スキムミルク ツナ ひじき 大豆 ハム 油揚げ 味噌 ウインナー かつお節粉	米 マヨネーズ 砂糖 薄力粉 天かす サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス 小松菜 長ねぎ キャベツ 小ねぎ	533	21.5	16.8	1.7
23	水	勤労感謝の日								
24	木	ご飯 煮魚 スパサラ オレンジ	ビスケット ぶどうジュース	マグロ ハム	米 砂糖 スパゲッティー マヨネーズ	きゅうり 人参 オレンジ	568	21.0	13.3	1.1
25	金	スパゲッティーミートソース ミモザサラダ ◎りんご	★ホットケーキ ★ココア	豚肉 粉チーズ 鶏卵 生クリーム スキムミルク	スパゲッティー サラダ油 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ビーマン トマト缶 グリンピース りんご ブロッコリー みかん缶	545	24.8	19.9	1.8
26	土	手作り弁当	家庭より持参							
28	月	コッペパン ホワイトシチュー フレンチサラダ トマト	★五平もち 麦茶	鶏肉 シチューの素 スキムミルク 味噌	コッペパン じゃが芋 サラダ油 砂糖 米 もち米 白ごま	玉ねぎ 人参 クリームコーン レタス きゅうり トマト	435	16.9	12.2	1.3
29	火	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 ★ココア	豚肉 スキムミルク	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	558	21.8	7.5	1.6
30	水	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ キャベツ トマト 春雨スープ	★芋ようかん 牛乳	はんぺん チーズ 牛乳 寒天	米 薄力粉 砂糖 薄力粉 春雨 さつま芋 砂糖	キャベツ トマト 長ねぎ 椎茸	578	15.9	16.4	1.9

◎ 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ます。