

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 (g)
1	水	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 ◎白菜のスープ	スナック菓子 ★ココア	メルクール サ スキムミルク	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ	人参 ブロッコリー 白菜 もやし	521	24.7	12.8	1.5
2	木	☺ 遠足 ☺								
3	金	文化の日								
4	土	手作り弁当	家庭より持参							
6	月	ご飯 ◎ポークビーンズ ◎里芋の煮物 ◎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 里芋 白ごま ホットケーキMix 砂糖	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	526	20.5	13.9	1.6
7	火	ご飯 親子煮 れんこんさんぽら ほうれん草のすまし汁	全粒粉クラッカー カルピス	鶏肉 鶏卵 スキムミルク カルピス	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 白ごま ごま油 車ふ	玉ねぎ 人参 グリンピース れんこん ほうれん草 長ねぎ	493	16.4	11.5	1.7
8	水	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 スキムミルク	米 じゃが芋 サラダ油 マカロニ マヨネーズ 薄力粉 砂糖 こしあん	玉ねぎ 人参 福神漬け きゅうり コーン パナナ	624	15.9	18.3	2.7
9	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	599	30.8	15.5	1.2
10	金	ご飯 肉豆腐 きゅうりのしらす和え 切干大根の味噌汁	ビスケット 飲むヨーグルト	豆腐 豚肉 しらす干し 油揚げ 味噌 飲むヨーグルト	米 サラダ油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり 切干大根	636	21.3	22.9	1.4
11	土	手作り弁当	家庭より持参							
13	月	ご飯 鶏の唐揚げ 塩昆布和え みかん缶	カルシウムせんべい ぶどうジュース	鶏肉 塩昆布	米 砂糖 片栗粉 サラダ油	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 みかん缶	495	22.3	7.3	1.0
14	火	ご飯 ◎八宝菜 春雨サラダ ブチダン	★りんごパイ 麦茶	豚肉 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 干椎茸 竹の子 きゅうり りんご	515	15.7	12.5	0.7
15	水	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	540	21.4	17.8	1.6
16	木	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 春巻きの皮 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	552	21.9	14.7	1.4
17	金	わかめご飯 ◎ニラ玉 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 ハム 豆腐 味噌 牛乳	米 白ごま ごま油 サラダ油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ コーンフレーク	ニラ 玉ねぎ 人参 椎茸 きゅうり コーン なめこ 長ねぎ	590	20.7	20.1	2.2
18	土	手作り弁当	家庭より持参							
20	月	醤油ラーメン ウイニー揚げ パナナ	★おかかおにぎり 麦茶	わかめ なたし ウインナー かつお節	中華麺 ごま油 サラダ油 餃子の皮 米 白ごま	もやし コーン 長ねぎ パナナ	474	13.1	11.4	2.6
21	火	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 麦茶	メルクール 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 黒ごま サラダ油	きゅうり みかん缶 キャベツ 玉ねぎ 人参	503	18.6	10.6	1.6
22	水	スパゲッティーミートソース ミモザサラダ ◎りんご	ケーキ 麦茶	豚肉 粉チーズ 鶏卵	スパゲッティー サラダ油 マヨネーズ ケーキ	人参 玉ねぎ ビーマン トマト グリンピース りんご ブロッコリー	497	17.7	22.6	1.4
23	木	勤労感謝の日								
24	金	ご飯 煮魚 スパサラ オレンジ	◎★焼き芋 麦茶	マグロ ハム	米 砂糖 スパゲッティー マヨネーズ さつま芋	きゅうり 人参 オレンジ	493	26.8	8.5	1.0
25	土	手作り弁当	家庭より持参							
27	月	コッペパン ホワイトシチュー フレンチサラダ トマト	★フルーツヨーグルト	鶏肉 シチューの素 スキムミルク ヨーグルト	コッペパン じゃが芋 サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 クリームコーン レタス きゅうり トマト パナナ みかん缶 もも缶	465	19.0	11.4	1.2
28	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 牛乳	豚肉 牛乳	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	534	18.0	11.8	1.5
29	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 麦茶	はんぺん チーズ 牛乳 寒天	米 薄力粉 卵粉 サラダ油 春雨 さつま芋 砂糖	キャベツ トマト 長ねぎ 椎茸	502	11.4	12.9	1.8
30	木	ご飯 れんこんハンバーグ 野菜スティック ◎里芋の味噌汁	スナック菓子 ★ミロ	鶏肉 スキムミルク 油揚げ	米 卵粉 サラダ油 マヨネーズ 里芋	れんこん 玉ねぎ 人参 きゅうり 小ねぎ	590	27.1	13.6	1.4

◎ 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。今月はれんこんと
きゅうりを地元の農家さんより直接仕入れていきます。