

2017年 11月

## 予定献立表

月		火	水	木	金	土					
		1	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット もずく和え 冬瓜と人参の味噌汁  たかはしもち 保育園ミルク	2	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうとコーンのサラダ 豆腐とニラの清し汁  どらやき 保育園ミルク なし	3	文化の日	4	胚芽ご飯 豚生姜焼き ごまじゃこサラダ 豆苗の味噌汁  やきいも 保育園ミルク		
6	胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ かき卵汁  ちんすこう むぎちゃ ブルーン	7	カレーライス 麩と1杯の清し汁 キャベツサラダ 型抜きチーズ  ぜんざい(金時豆) なし	8	胚芽ご飯 魚の有馬焼き 根菜の白みそ煮 ほうれん草のすまし汁  プリン むぎちゃ クラッカー	9	胚芽ご飯 すきやき風煮つけ 白和えサラダ トマトと大豆のスーフ  スコーン 保育園ミルク	10	胚芽ロール 鮭のピカタ コールスローサラダ 豆乳スープ みかん  ペッタンコご飯 むぎちゃ	11	胚芽ご飯 鶏のレバ風味焼 麩チャンプルー きんぴらの味噌汁  紫芋チップ 保育園ミルク バナナ
13	もずく丼 ゆし豆腐 青菜のゴマサラダ オレンジ  さつまいもポーロ 保育園ミルク スティックセロリ	14	胚芽ご飯 白身魚のチーズ香りのせ 春雨ナムル なめこ豆腐の味噌汁  おから団子(きな粉) 豆乳 味付けいりこ	15	胚芽ご飯 ハンバーグ ピーマンの細切炒め コーンスープ  人参ロールパン 保育園ミルク かざ(1/4)	16	お弁当	17	スパゲティーミートソース 白菜サラダ オニオンスープ  かたがバ-ヴェ- むぎちゃ	18	きのご飯 高野豆腐の清し汁 甘酢モズク バナナ  アンパンマンせんべい 保育園ミルク ブルーン
20	タコライス ポテトサラダ 豆苗スープ みかん  きなこトースト むぎちゃ 味付けいりこ	21	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ くーぶいりちー ほうれん草の味噌汁  スイートポテト 保育園ミルク	22	胚芽ご飯 松風焼 島人参のきんぴら そうめん汁  五穀かりんとう 保育園ミルク ブルーン	23	勤労感謝の日	24	納豆ご飯 ちむしんじ さやいんげん炒め かき(1/4)  うむくじてんぶら 保育園ミルク	25	さかなぞぼろご飯 じゃが芋とにらの味噌汁 からし菜炒め バナナ  はと麦おこし 保育園ミルク 糸きりわかめ
27	キッズビビンバ わかめスープ オレンジ  じゃこトースト 保育園ミルク	28	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 カボチャサラダ はんぺんと青梗菜の清し汁  豆乳くずもち むぎちゃ なし	29	胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ ひじき炒め 味噌汁(かじ・豆腐)  鉄ゼリー むぎちゃ クラッカー	30	胚芽ご飯 タンドリーチキン 温野菜サラダ 冬瓜のソウルフ  もずくのひらやーちー むぎちゃ				

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2017年 11月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I初ギ - (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	加鈣 (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 クレール糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 にんにく 生姜 もずく 胡瓜 しめじ 冬瓜 人参 しめじ ねぎ	569	22.6	11.2	352	2.9
2	木	保育園ミルク	どらやき	果物	223	9.9	3.8	465	3.1
3	金								
4	土	豚肩ロース ソス 油揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油 三温糖 焼き芋	玉葱 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 トウモロコシ しめじ	547	22.8	13.1	328	1.9
5	日								
6	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま 薄力粉 油	長ねぎ しょうが にんにく 大根 胡瓜 人参 みつば フルーツ	514	17.6	17.2	124	2.7
7	火	豚肩ロース 麩 型抜きチーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グリーンピース ねぎ えのき キャベツ トマト 果物	643	17.7	16.2	189	3.1
8	水	鯖 厚揚げ みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 さといも プリン 粉 かつお節 かつお	生姜 にんにく 大根 人参 納豆 さや 木の葉 しめじ	533	15.8	19.2	93	2.2
9	木	沖縄豆腐 牛肩ロース 卵 大豆水煮 バター 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 全粒粉 薄力粉	ほうれんそう しらたき 白菜 胡瓜 小松菜 人参 トマト レーズ	632	27.6	22.5	425	4
10	金	鮭 卵 調製豆乳 ソス	胚芽ロール 薄力粉 オリーブ油 三温糖 マネー 片栗粉 精白米 むぎ胡麻 ごま油	キャベツ トマト 人参 西洋南瓜 玉葱 しめじ バチ みかん べつたら漬 大葉 焼きのり	610	19.9	12.6	93	2.2
11	土	鶏肉(皮無) 麩 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 紫芋チップ	バナナ キャベツ もやし 人参 しめじ えのき 乾燥わかめ 果物	478	22.5	10.1	277	1.8
12	日								
13	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 白ごま さつまいもポロ	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 小松菜 胡瓜 もやし 果物 切り	515	21.9	11.8	380	2.7
14	火	かつお びし用チーズ 沖縄豆腐 みそ おから きな粉 豆乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 オリーブ油 バン粉(乾) 緑豆春雨 ごま油 三温糖 白玉粉	人参 もやし 胡瓜 なめこ ねぎ	505	24.7	11.9	201	3.3
15	水	合挽肉 卵 豚肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 バン粉(乾) 三温糖 じゃがいも 片栗粉 油 人参ロールパン	玉葱 ビーツ 人参 もやし 切り干し とうもろこし 果物	609	29.7	16.7	279	2.1
16	木	鮭 みそ 保育園 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 本みりん マネー 胡麻 片栗粉 薄力粉 油	キャベツ 人参 トマト トマト さやいんげん とうもろこし りんご	610	27.4	17.2	361	2.2
17	金	合挽肉 豚バ - かに風味かまぼこ バター 国産大豆 豚肩ロース	スパゲッティ(乾) 有塩バター オリーブ油 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト にんにく 白菜 胡瓜 卵 卵 バチ かつお 干椎茸	504	20.3	12.1	93	3
18	土	鶏肉 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 アンパンマンのソフトせんべい	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 みつば えのき ねぎ もずく 胡瓜 フルーツ 果物	446	17.4	5.5	287	1.6
19	日								
20	月	合挽肉 びし用チーズ 保育園 きな粉 味付けいりこ	精白米 油 じゃがいも マネー ソス バター 有塩バター 三温糖	玉葱 キャベツ トマト 人参 胡瓜 トウモロコシ しめじ 果物	564	19.1	14.7	146	2
21	火	鮭 卵 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 本みりん 油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	青のり 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 とうもろこし 木の葉	541	25.8	12.8	351	2.3
22	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 バン粉(乾) 三温糖 白ごま 本みりん 胡麻 そうめん 五穀かりんとう	玉葱 島にんじん 人参 トマト かつお しめじ みつば フルーツ	571	24	13.8	352	3.1
23	木								
24	金	挽きわり納豆 豚バ - 豚肩ロース みそ 鶏肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 紅いも 死 粉 三温糖	にんにく 人参 玉葱 ねぎ さやいんげん キャベツ トマト 果物	596	26	14.9	315	3.4
25	土	鯖 みそ 卵 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 油 ほと麦おこし	人参 トマト みつば 生姜 とうもろこし かつお キャベツ もやし 果物 系きりわかめ	603	20	14.1	317	2.3
26	日								
27	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ちりめん びし用チーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 ソス マネー	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物	551	25.8	13.7	389	2.8
28	火	鶏肉 保育園 はんぺん 調製豆乳 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 マカロニ マネー 死 粉 三温糖	西洋南瓜 胡瓜 かつお 果物	587	22.4	15	70	2.8
29	水	鯖 油揚げ チキアザ 沖縄豆腐 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 鉄ゼリー 粉 かつお かつお	干しひじき むぎ枝豆 キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし なめこ ねぎ	576	19.2	23.4	117	4.6
30	木	鶏肉 プレーヨーグ トマト 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 マネー 薄力粉	にんにく かつお ブロッコリー 西洋南瓜 冬瓜 人参 玉葱 切り もずく とうもろこし	524	20.5	20	63	1.9

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。