



# 11月 献立表



平成30年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	人参煮 麦茶	わかめご飯 幼児:味噌汁(大根・ごぼう・ねぎ) 乳児:味噌汁(大根・ねぎ)ウインナー 鶏の唐揚げ みかん 麦茶	さつまいも蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 練乳 牛乳	米 パン粉 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 きゅうり わかめ オレンジ ほうれん草	水 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
2	金	蒸しじゃが芋 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(ほうれん草・しめじ・切干大根) 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋サラダ 柿 麦茶 バナナ	きな粉ラスク 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 チーズ きな粉 牛乳	米 きび あわ 黒米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 食パン 無塩バター 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 切干大根 白菜 しらたき 玉ねぎ きゅうり レーズン かき バナナ	水 だし醤油 みりん 麦茶 塩
5	月	小魚 麦茶	麦ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー 幼児:ごぼうサラダ 乳児:キャベツ和え ジャムヨーグルト 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 麦茶	ツナ ヨーグルト 豚肉 煮干し 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ コーン りんごソース なら 干しいたけ	水 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー シチュールウ
6	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・チンゲン菜・切り干し大根) 肉団子のケチャップ煮 しらすともやしの和え物 バナナ 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 しらす 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 切干大根 玉ねぎ ひじき もやし きゅうり 人参 バナナ オレンジジュース アガー	水 塩 トマトケチャップ みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
7	水	クラッカー 麦茶	【立冬】里芋ご飯 すまし汁(大根・しめじ・ねぎ) 赤魚のみりん焼き キャベツの塩昆布和え りんご 麦茶	クッキー 牛乳	油揚げ 赤魚 牛乳	米 里芋 砂糖 クッキー クラッカー	人参 ひじき さやいんげん 昆布 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 小松菜 キャベツ 塩昆布 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
8	木	大根煮 麦茶	三色そばろ丼 味噌汁(豆腐・なめこ・ねぎ) ポテトサラダ グレープフルーツ 麦茶	マカロニ入り野菜チャウ ダー 麦茶	豚肉 鶏卵 味噌 木綿豆腐 ロースハム 牛乳 鶏肉	米 砂糖 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 マカロニ	ほうれん草 昆布 干しいたけ なめこ 長ねぎ きゅうり 人参 グレープフルーツ キャベツ 玉ねぎ パセリ 大根	水 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素 塩
9	金	かぼちゃ煮 麦茶	ご飯 わかめスープ(白菜・コーン・わかめ) 和風ローストチキン 春雨野菜炒め オレンジ 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ごま 春雨 ごま油 砂糖 さつま芋 薄力粉	白菜 コーン わかめ 玉ねぎ ピーマン 人参 干しいたけ オレンジ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
10	土	ウエハース 麦茶	味噌うどん 五色和え チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 チーズ	うどん さつま芋 ごま 砂糖 米 ウエハース	白菜 人参 万能ねぎ 昆布 干しいたけ 小松菜 しめじ こんにゃく 炊き込みわかめ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
12	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・えのき・高野豆腐) 筑前煮 小松菜の炒り玉子和え りんご 麦茶	和風春巻きパイ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 あずき 牛乳 煮干し	米 油 砂糖 さつま芋 春巻きの皮 片栗粉	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 大根 ごぼう 人参 小松菜 キャベツ りんご	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
13	火	人参煮 麦茶	ご飯 中華スープ(玉ねぎ・チンゲン菜・わかめ) マーボー豆腐 ナムル バナナ 麦茶	鉄分クッキー 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 鶏卵	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 長ねぎ もやし ほうれん草 人参 切干大根 バナナ ひじき	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
14	水	クラッカー 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物(大根・わかめ・ねぎ・きざみかつお) 鮭の味噌マヨ焼き なめたけ和え フルーツゼリー 麦茶	こずくまんじゅう 牛乳	ささげ かつお節 鮭 味噌 牛乳	米 もち米 ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖 黒糖まんじゅう クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 りんごジュース アガー バイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
15	木	大根煮 麦茶	煮込みうどん バナナ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖 せんべい	白菜 小松菜 人参 えのき茸 長ねぎ 昆布 バナナ りんごジュース アガー 大根	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
16	金	蒸しさつま芋 麦茶	野菜パン コンソメスープ(小松菜・じゃがいも・にんじん) マカロニグラタン トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	野菜パン じゃが芋 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米 さつま芋	小松菜 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ フロコリー コーン オレンジ ゆかり	チキンスープの素 塩 水 トマトドレッシング 麦茶

# 11月 献立表

平成30年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のものになる	体の調子を整える	
17 土	ウエハース 麦茶	中華あんかけご飯 オニオンスープ(玉ねぎ・コーン・パセリ) もやしと小松菜の中華和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま いちごジャム クラッカー ウエハース	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ コーン パセリ もやし 小松菜	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
19 月	小魚 麦茶	ご飯 幼児:味噌汁(さといも・ごぼう・にんじん) 乳児:味噌汁(さといも・にんじん) 鶏肉のバーベキューソース 野菜のおかか和え グレープフルーツ 麦茶	五平餅 牛乳	味噌 鶏肉 しらす かつお節 牛乳 煮干し	米 里芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ ごぼう 人参 りんご 白菜 チンゲン菜 グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶
20 火	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りご飯 すまし汁(ほうれん草・えのき・ねぎ) たらのフライ キャベツのごまサラダ オレンジ 麦茶	小松菜パンケーキ 牛乳	たら 牛乳	米 玄米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	昆布 干しいたけ ほうれん草 えのき巻 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ 小松菜	水 こいちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
21 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・玉ねぎ・小切麩) チーズとひじきの玉子焼き 納豆和え パナナ 麦茶	きな粉ドーナツ 牛乳	味噌 鶏卵 チーズ 納豆 納ごし豆腐 きな粉 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター 油 クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ ひじき 人参 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 パナナ	水 塩 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
22 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	【小雪】まいたけご飯 すまし汁(豆腐・小松菜・切り干し大根) 幼児:さばの味噌煮 乳児:かれの味噌煮 ブロッコリーとしめじの和え物 りんご 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	油揚げ 木綿豆腐 さば 味噌 牛乳 かれい	米 砂糖 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	まいたけ 人参 ひじき 昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 ブロッコリー しめじ りんご 南瓜	水 だし醤油 料理酒 塩 こいちしょうゆ みりん 麦茶
24 土	ウエハース 麦茶	焼き鶏丼 味噌汁(小松菜・キャベツ・ねぎ) 高野豆腐と大根の煮物 チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 味噌 高野豆腐 チーズ きな粉 牛乳	米 マカロニ 砂糖 ウエハース	さやいんげん 焼きのり 昆布 干しいたけ 小松菜 キャベツ 長ねぎ 大根 人参 しめじ グリーンピース	水 だし醤油 みりん こいちしょうゆ 麦茶 塩
26 月	小魚 麦茶	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ 麩と玉子の炒め物 りんご 麦茶	そぼろおにぎり 麦茶	油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 かつお節 豚肉 煮干し	うどん 薄力粉 片栗粉 油 車麩 米 砂糖	わかめ 人参 長ねぎ 小松菜 青のり 玉ねぎ ピーマン りんご	だし醤油 こいちしょうゆ 塩 水 料理酒 みりん 麦茶
27 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・小切麩) 鶏肉の西京焼き 白菜の和え物 パナナ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 スキムミルク 牛乳	米 小切麩 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 白菜 小松菜 人参 パナナ 南瓜 大根	水 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶 こいちしょうゆ
28 水	クラッカー 麦茶	和食ご飯 幼児:根菜汁(大根・さといも・にんじん・ごぼう・ ねぎ) 乳児:根菜汁(大根・さといも・にんじん・ねぎ) かれのねぎ味噌焼き 切干大根のサラダ グレープフルーツ 麦茶	スパゲティーナポリタン 麦茶	かれい 味噌 ウインナー	米 きび あわ 黒米 里芋 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ 油 クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 長ねぎ 切干大根 ほうれん草 グレープフルーツ 玉ねぎ ピーマン コーン	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素
29 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン オレンジ パイン缶 りんご 南瓜	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 シチュールウ
30 金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・小松菜・ねぎ) ツナ入り玉子焼き ブロッコリーとさつま芋のサラダ りんご 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 ツナ 牛乳	米 砂糖 さつま芋 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ひじき パセリ ブロッコリー 人参 りんご	水 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳	475	16.6	13.7	225	1.5
児	495	17.8	13.6	243	1.5
幼	585	20.5	16.9	270	1.8
児	616	21.8	18	278	1.8

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。  
☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

発行:株式会社ミールケア