



11月 献立表



令和元年

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	
	朝食やつ	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	金	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(キャベツ・小松菜・切り干し大根) 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋サラダ オレンジ 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 チーズ ヨーグルト	昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 切干大根 白菜 しらす 玉ねぎ 人参 レーズン オレンジ バナナ バイン缶 りんご 大根	水 だし醤油 塩 麦茶 こいくちしょうゆ	
2	土	ウエハース 麦茶	肉野菜うどん ひじきの煮物 チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	うどん いちごジャム クラッカー ウエハース	白菜 人参 えのき茸 万能ねぎ 昆布 ひじき グリンピース	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶
5	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・ごぼう・高野豆腐) 鶏肉のバーベキューソース 野菜としらすの和え物 バナナ 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす 牛乳	米 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう りんご キャベツ 人参 バナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
6	水	クラッカー 麦茶	麦ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー フレンチサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	ツナ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン りんごソース レーズン	水 カレーウ 穀物酢 塩 麦茶 ペーキングパウダー シチュールウ
7	木	蒸しじゃが芋 麦茶	三色そぼろ丼 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・わかめ) 高野豆腐と大根の煮物 オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 鶏卵 味噌 高野豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 マカロニ じゃが芋	ほうれん草 昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 大根 人参 しめじ グリンピース オレンジ	水 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
8	金	人参煮 麦茶	幼児:[立冬]あじの混ぜご飯 乳児:[立冬]しらすの混ぜご飯 味噌汁(白菜・えのき) 鮎のチャンプルー キャベツの塩昆布和え 柿 麦茶	スイートポテト 牛乳	あじ 味噌 豚肉 かつお節 スキムミルク 牛乳 しらす	米 車麴 ごま油 さつま芋 砂糖 無塩バター	人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 キャベツ 玉ねぎ 塩昆布 かき	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
9	土	ウエハース 麦茶	焼き鶏丼 味噌汁(キャベツ・えのき・ねぎ) 三色ごま和え チーズ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ	米 ごま 砂糖 ウエハース	グリンピース 焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 小松菜 もやし 人参	水 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
11	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・チンゲン菜・小切麴) ツナ入り玉子焼き キャベツのおかか炒め オレンジ 麦茶	豆乳くずもち 牛乳	味噌 鶏卵 ツナ かつお節 豆乳 きな粉 牛乳 煮干し	米 小切麴 砂糖 油 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ バセリ ひじき キャベツ 小松菜 人参 オレンジ	水 塩 トマケチャップ こいくちしょうゆ みりん 麦茶
12	火	大根煮 麦茶	五目うどん だし醤油 麦茶	フルーツポンチ せんべい 牛乳	鶏肉 牛乳	うどん 砂糖 せんべい	小松菜 人参 わかめ 長ねぎ 昆布 バナナ りんご バイン缶 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
13	水	クラッカー 麦茶	ご飯 幼児:根菜汁(ごぼう・人参・大根・里芋・ねぎ) 乳児:根菜汁(人参・大根・里芋・ねぎ) 幼児:さばの味噌焼き 乳児:たら味噌焼き ほうれん草の海苔和え バナナ 麦茶	杏仁豆腐 せんべい 麦茶	さば 味噌 牛乳 たら	米 里芋 ごま油 砂糖 せんべい クラッカー	昆布 干しいたけ ごぼう 人参 大根 万能ねぎ ほうれん草 もやし 焼きのり バナナ アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
14	木	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(人参・じゃが芋・小松菜) マカロニグラタン トマドレッシング和え オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 マカロニ 無塩バター 薄力粉 バン粉 米 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ バセリ 白菜 ブロッコリー コーン オレンジ わかめご飯の素	チキンスープの素 塩 水 トマトドレッシング 麦茶
15	金	蒸しさつま芋 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物(大根・ねぎ・高野豆腐・かつお節) 赤魚のみりん焼き なめたけ和え りんごゼリー 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	ささげ 高野豆腐 かつお節 赤魚 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 砂糖 薄力粉 無塩バター さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 りんごジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ペーキングパウダー
16	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・バセリ) もやしと小松菜の中華和え チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま マシュマロ クラッカー ウエハース	人参 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ コーン バセリ もやし 小松菜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
18	月	小魚 麦茶	わかめうどん 鶏肉の照り焼き 大根サラダ りんご 麦茶	しらすとごまのおにぎり 麦茶	油揚げ 鶏肉 しらす 煮干し	うどん 油 砂糖 米 ごま	わかめ 人参 長ねぎ 大根 小松菜 りんご	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶
19	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・えのき・ねぎ) ハンバーグ かぼちゃサラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 バン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 万能ねぎ 玉ねぎ ひじき 南瓜 人参 きゅうり レーズン オレンジ ぶどうジュース アガー 大根	水 塩 トマケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ

11月 献立表



令和元年

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
		朝食	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	
20	水	クラッカー 麦茶 ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・高野豆腐) 具だくさん玉子焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏卵 ベーコン 納豆 牛乳	米 砂糖 薄力粉 無塩バター クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 玉ねぎ 人参 グリーンピース ひじき 白菜 小松菜 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
21	木	蒸しさつま芋 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 りんご 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋	玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 長ねぎ もやし ほうれん草 人参 りんご	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 みりん
22	金	蒸しじゃが芋 麦茶 【小雪】まいたけご飯 すまし汁(豆腐・小松菜・小切麩) 鮭の味噌焼き ブロッコリーとしめじの和え物 パナナ 麦茶	油揚げ 木綿豆腐 鮭 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖 無塩バター じゃが芋	まいたけ 人参 昆布 干しいたけ 小松菜 ブロッコリー 大根 しめじ パナナ 南瓜	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
25	月	小魚 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 りんご 麦茶	豚肉 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんご オレンジジュース アガー	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 シチュールウ
26	火	大根煮 麦茶 玄米入りご飯 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ・ほうれん草) 肉豆腐 幼児:キャベツとごぼうの和風マヨサラダ 乳児:キャベツの和風マヨサラダ パナナ 麦茶	味噌 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 玄米 パンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ ごぼう コーン パナナ 大根	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
27	水	クラッカー 麦茶 ご飯 すまし汁(白菜・えのき・ねぎ) かれいのねぎ味噌焼き 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	かれい 味噌 鶏卵 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま 油 ごま油 無塩バター 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 えのき 万能ねぎ 長ねぎ 切干大根 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
28	木	蒸しかぼちゃ 麦茶 ご飯 味噌汁(大根・チンゲン菜・高野豆腐) 肉団子のケチャップ煮 しらすともやしの和え物 りんご 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 木綿豆腐 しらす	米 パン粉 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ ひじき もやし 小松菜 人参 りんご ゆかり 南瓜	水 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
29	金	人参煮 麦茶 ご飯 味噌汁(豆腐・白菜・小切麩) チーズとひじきの玉子焼き コロコロサラダ グレープフルーツ 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏卵 チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 じゃが芋 さつま芋 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 ひじき 人参 万能ねぎ グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア
30	土	ウエハース 麦茶 ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・わかめ) 厚揚げのそぼろ煮 春雨サラダ チーズ 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま油 じゃが芋 無塩バター ウエハース	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 人参	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 塩

★ 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)
幼児 目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
幼児 平均量	608	21.6	17.5	286	1.8
乳児 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
乳児 平均量	488	17.4	13	249	1.5

★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