



平成23年 11月 献立表



シャローム三育保育園

日	午前 おやつ	昼 食				15時の おやつ	補食	
		献立名および材料名						
1・15 (火)	牛乳 クラッカー	さつま芋ご飯 精白米 さつま芋	もやしの味噌汁 もやし 人参	さんまの蒲焼き さんま トマト	小松菜の胡麻和え 小松菜 しめじ 胡麻	りんご	牛乳・蒸しパン ホットケーキミックス 卵 牛乳 甘納豆	麦茶・チャーハン 精白米 卵 鶏ひき肉 レタス 長葱
2・16 (水)	牛乳 たまごパン	田舎うどん 乾麺 鶏肉 油揚げ 大根 人参 しめじ 長葱	じゃが芋フライ じゃが芋 卵 パン粉			バナナ	牛乳・ピラフ 精白米 ツナ 玉葱 パセリ	麦茶・混ぜご飯 精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根
4・18 (金)	牛乳 せんべい	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	きのこスープ しめじ えのき 玉葱	鯉のトマトソース 鯉 玉葱 人参 じゃが芋 アスパラ ホールトマト	ポイルブロッコリー ブロッコリー	梨	麦茶・ミルク葛餅 牛乳 片栗粉 きな粉	麦茶・ツナマヨトースト 食パン ツナ
5・19 (土)	牛乳 昆布	中華丼 精白米 鶏肉 うずらの卵 白菜 人参 ピーマン 筍 木耳		青梗菜のスープ 青梗菜 豆腐		バナナ	牛乳・バームクーヘン	
7・21 (月)	牛乳 小魚	カレーライス 精白米 鶏肉 さつま芋 玉葱 人参		コールスローサラダ キャベツ 胡瓜 コーン		りんご	麦茶・焼きそば 中華麺 リンケッツ キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし	麦茶・おにぎり 精白米 鮭 胡麻 鰹節
8・22 (火)	牛乳 ビスケット	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	お麩の清汁 麩 三つ葉	ちゃんちゃん焼き 鮭 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし バター	粉ふき芋 じゃが芋 パセリ	みかん	牛乳・シュガートースト 食パン バター	麦茶・焼きうどん 乾麺 キャベツ 玉葱 人参 鰹節
9 (水)	牛乳 せんべい	ロールパン	クリームシチュー 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参	大根のサラダ 大根 胡瓜 ツナ	ブロッコリー マカロニ	バナナ	麦茶・おにぎり 精白米 チーズ 鰹節	麦茶・カレーピラフ 精白米 鶏ひき肉 玉葱 人参 ピーマン
10・24 (木)	牛乳 クラッカー	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	小松菜の味噌汁 小松菜 玉葱	タンパッキーのピカタ タンパッキー 卵 バター	五目煮 大豆 人参 ごぼう 蒟蒻 昆布	梨	牛乳・ブルーノ・クッキー 小麦粉 卵 牛乳 バター ブルーン	麦茶・ピザトースト 食パン リンケッツ チーズ 玉葱 人参 ピーマン
11・25 (金)	牛乳 昆布	麦ご飯 精白米 麦	セロリのスープ セロリ 玉葱 人参	鯖のパン粉焼き 鯖 パン粉 パセリ にんにく	キャベツのフレンチ和え キャベツ 小松菜 リンケッツ	柿	牛乳・南瓜パン	麦茶・ピラフ 精白米 ツナ 玉葱 パセリ
12・26 (土)	牛乳 小魚	ご飯 精白米	わかめの味噌汁 わかめ 豆腐	煮魚 目鯛 生姜	野菜炒め キャベツ 玉葱 人参 もやし	バナナ	牛乳・プチケーキ	
14・28 (月)	牛乳 ビスケット	雑穀米 精白米 麦 あわ	かぶの味噌汁 かぶ	肉じゃが 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉葱 白滝 グリンピース	ほうれん草のなめ茸和え ほうれん草 なめ茸	みかん	麦茶・ちぢみ 小麦粉 リンケッツ 卵 干しえび くら	麦茶・混ぜご飯 精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根
17 (木)	牛乳 ビスコ	麦ご飯 精白米 麦	中華スープ 卵 長葱 えのき	春巻き グルテンバーガー もやし 筍 人参 ピーマン 春雨	ピーマンの炒め物 ピーマン なす 玉葱	みかん	麦茶・せんべい・小魚	麦茶・チャーハン 精白米 卵 鶏ひき肉 レタス 長葱
29 (火)	牛乳 クラッカー	栗ご飯 精白米 栗	白菜の味噌汁 白菜 油揚げ	鯖の西京漬け焼き 鯖	しらすとピーマンの炒め煮 しらす ピーマン パプリカ 白滝	りんご	麦茶・にゅうめん そうめん 人参 えのき 小葱	麦茶・サンドイッチ 食パン ツナ 胡瓜 いちごジャム
30 (水)	牛乳 胡麻せんべい	ロールパン	オニオンスープ 玉葱 しめじ	マカロニグラタン マカロニ 鶏肉 さつま芋 玉葱 人参 マッシュルーム 牛乳 チーズ	野菜添え ブロッコリー トマト	バナナ	牛乳・お誕生日ケーキ 小麦粉 卵 バター りんご	麦茶・おにぎり 精白米 ゆかり わかめ

【3歳以上児】

<食べ物への感謝の気持ちを大切に>

食べ物は天の恵み、大地の稔り、そして海の幸が集まり、私たちに生きる為のエネルギーを与えてくれています。
また、私たちが食べている食事は、食卓に用意されるまでに食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人等
たくさんの人々が関わっています。11月21日は保育園で「感謝祭」を行います。
子ども達に大地の恵や食事を用意してくれた人々に心から感謝の気持ちを持つということを伝えていきたいと思ひます。



エネルギー	520kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	15.7g
カルシウム	186mg
ビタミンA	185μg
ビタミンC	35mg
食塩	1.9g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。