



25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 金	牛乳 ベジタブルせんべい	さつまいもカレー 鶏肉 さつまいも 人参 玉葱	キャベツの和風サラダ キャベツ 胡瓜 ツナ	バナナ		ご飯 精白米	牛乳 パンブキンバイ	麦茶 焼きうどん
2 土	牛乳 ミレービスケット	鶏のごまマヨ焼き 鶏肉	白菜の土佐和え 白菜 しめじ 人参	梨	カブの味噌汁 カブ 玉葱	ご飯 精白米	牛乳 バームクーヘン	
5 火	牛乳 ミレービスケット	高野豆腐の味噌炒め 高野豆腐 お肉 茄子 長葱 人参	大根サラダ 大根 しらす かつお節 海苔	ヨーグルト	ほうれん草の清まし汁 ほうれん草 お麩	麦ご飯 精白米 麦	牛乳 豆乳きな粉プリン	麦茶 ピラフ
6 水	牛乳 とっちゃんせんべい	クリームシチュー 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 ｱｯｸﾘｰ	カボチャサラダ 南瓜 胡瓜	柿		ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
7 木	牛乳 クラッカー	鮭の照り焼き 鮭	きんぴらごぼう ごぼう 人参 白滝	りんご	小松菜の味噌汁 小松菜 わかめ	雑穀米 精白米 麦 あわ	牛乳 白ごまクッキー	麦茶 おにぎり
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン	三色ナムル ほうれん草 赤パプリカ もやし	みかん	中華スープ 卵 コーン	麦ご飯 精白米 麦	牛乳 リンゴゼリー	麦茶 ツナマヨトースト
9 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	卵の花炒り おから 人参 長葱 竹輪	バナナ	大根の味噌汁 大根 油揚げ	ご飯	牛乳 スティックパン	
11 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のくわ焼き 鶏肉	南瓜の煮物 南瓜	梨	豆腐の清まし汁 豆腐 わかめ	炊き込みご飯 えのき 舞茸 人参	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 焼きそば
12 火	牛乳 ミレービスケット	鮭のムニエルきのこソース 鮭 しめじ えのき エリンギ	シルバーサラダ 春雨 人参 胡瓜 コーン	ヨーグルト	小松菜のスープ 小松菜 玉葱	麦ご飯 精白米 むぎ	牛乳 ジャムサンド	麦茶 混ぜご飯
13 水	牛乳 とっちゃんせんべい	味噌うどん ゆでうどん お肉 人参 玉葱 しめじ	カブと竹輪の和え物 カブ 竹輪	バナナ			麦茶 わかめおにぎり 小魚	麦茶 チャーハン
14 木	牛乳 クラッカー	ひじきの玉子焼き 卵 ひじき 人参	里芋の煮物 里芋 絹さや	梨	具だくさん味噌汁 大根 油揚げ 玉葱 長葱	雑穀米 精白米 麦 あわ	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 おにぎり
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	さつまいもカレー 鶏肉 さつまいも 人参 玉葱	和風サラダ キャベツ 胡瓜 ツナ	りんご		ご飯 精白米	牛乳 パンブキンバイ	麦茶 焼きうどん
16 土	牛乳 ミレービスケット	鶏のごまマヨ焼き 鶏肉	白菜の土佐和え 白菜 しめじ 人参	みかん	カブの味噌汁 カブ 玉葱	ご飯 精白米	牛乳 バームクーヘン	
18 月	牛乳 クラッカー	鶏の生姜焼き 鶏肉 生姜	長芋と胡瓜の胡麻酢和え 長芋 胡瓜 練りごま	梨	じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 玉葱	麦ご飯 精白米 むぎ	牛乳 ゴマ菓子	麦茶 ツナマヨトースト
19 火	牛乳 ミレービスケット	高野豆腐の味噌炒め 高野豆腐 お肉 茄子 長葱 人参	大根サラダ 大根 しらす かつお節 海苔	ヨーグルト	ほうれん草の清まし汁 ほうれん草 お麩	麦ご飯 精白米 むぎ	牛乳 豆乳きな粉プリン	麦茶 ピラフ
20 水	牛乳 とっちゃんせんべい	クリームシチュー 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 ｱｯｸﾘｰ	カボチャサラダ 南瓜 胡瓜	柿		ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
21 木	牛乳 クラッカー	鮭の照り焼き 鮭	きんぴらごぼう ごぼう 人参 白滝	りんご	小松菜の味噌汁 小松菜 わかめ	雑穀米 精白米 麦 あわ	牛乳 白ごまクッキー	麦茶 おにぎり
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン	三色ナムル ほうれん草 赤パプリカ もやし	バナナ	中華スープ 卵 コーン	麦ご飯 精白米 むぎ	牛乳 リンゴゼリー	麦茶 ツナマヨトースト
25 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のくわ焼き 鶏肉	南瓜の煮物 南瓜	みかん	豆腐の清まし汁 豆腐 わかめ	炊き込みご飯 えのき 舞茸 人参	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 焼きそば
26 火	牛乳 ミレービスケット	鮭のムニエルきのこソース 鮭 しめじ えのき エリンギ	シルバーサラダ 春雨 人参 胡瓜 コーン	ヨーグルト	小松菜のスープ 小松菜 玉葱	麦ご飯 精白米 むぎ	牛乳 ジャムサンド	麦茶 混ぜご飯
27 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏の唐揚げカレー風味 鶏肉 カレー粉	ブロッコリーの玉子サラダ ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ 卵 マカロニ 赤パプリカ	柿	白菜の味噌汁 白菜 わかめ	さつまいもご飯 精白米 さつまいも	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 サンドイッチ
28 木	牛乳 クラッカー	ひじきの玉子焼き 卵 ひじき 人参	里芋の煮物 里芋 絹さや	梨	具だくさん味噌汁 大根 油揚げ 玉葱 長葱	雑穀米 精白米 麦 あわ	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 おにぎり
29 金	牛乳 ベジタブルせんべい	味噌うどん ゆでうどん お肉 人参 玉葱 しめじ	カブと竹輪の和え物 カブ 竹輪	バナナ			麦茶 わかめおにぎり 小魚	麦茶 チャーハン
30 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	卵の花炒り おから 人参 長葱 竹輪	りんご	大根の味噌汁 大根 油揚げ	ご飯 精白米	牛乳 スティックパン	

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 520kcal ・たんぱく質 19.2g ・脂質 16.2g
 ・カルシウム 239mg ・食塩 2.0g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります