



# 26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 土	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	白菜の土佐和え 白菜 人参 かつお節	バナナ	すまし汁 とろろ昆布 万濃ねぎ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
4 火	牛乳 ミレービスケット	さつまいもカレー 鶏もも さつまいも 人参 玉葱	コールスロー キャベツ きゅうり コーン	梨		ご飯	牛乳 パンプキンパイ	麦茶 焼きうどん
5 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鮭の塩焼き 鮭	ひじきの玉子焼き 卵 ひじき 人参 万濃ねぎ	ヨーグルト	味噌汁 なめこ 長葱	雑穀米	牛乳 豆乳きな粉プリン クラッカー	麦茶 ピラフ
6 木	牛乳 うの花揚げ	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン 長葱	春雨サラダ 春雨 赤パプリカ 胡瓜 わかめ もやし	柿	中華スープ 大根 しめじ	麦ご飯	牛乳 ジャムサンド	麦茶 焼きそば
7 金	牛乳 バジタブルせんべい	擬製豆腐 絹豆腐 鶏ひき 人参 絹さや ひじき	れんこんのきんぴら れんこん 板こんにやく 万能ネギ	りんご	味噌汁 小松菜 油揚げ	雑穀米	牛乳 白ごまクッキー	麦茶 おにぎり
8 土	牛乳 ミレービスケット	ピザチキン 鶏肉 玉葱 ピーマン チーズ	カリフラワーサラダ カリフラワー 胡瓜 黄パプリカ	みかん	コンソメスープ キャベツ 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
10 月	牛乳 クラッカー	きのこあんかけうどん しめじ しいたけ 鶏肉 ニラ 卵 人参	大根と柿のサラダ 大根 柿	ヨーグルト			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ
11 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌煮 鯖 生姜	カブと竹輪の和え物 カブ 竹輪 人参	バナナ	すまし汁 キャベツ もやし	麦ご飯	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 焼きうどん
12 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏の照り焼き 鶏もも	里芋の梅和え 里芋 梅干し 大葉 のり	梨	味噌汁 長葱 ごぼう	炊き込みご飯 舞茸 人参 万能ネギ	牛乳 リンゴゼリー クラッカー	麦茶 混ぜご飯
13 木	牛乳 うの花揚げ	ししゃもフライ ししゃも	南瓜とさつまいものサラダ 南瓜 さつまいも ヨーグルト レーズン	柿	すまし汁 そうめん 人参 絹さや	雑穀米	牛乳 ナポリタン	麦茶 チャーハン
14 金	牛乳 バジタブルせんべい	吉野煮 鶏肉 カブ 人参 いんげん	小松菜のおかかマヨネーズ和え 小松菜 おかか 黄パプリカ	りんご	味噌汁 舞茸 茄子	麦ご飯	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 おにぎり
15 土	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	白菜の土佐和え 白菜 人参 かつお節	梨	すまし汁 とろろ昆布 万濃ねぎ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
17 月	牛乳 クラッカー	さつまいもカレー 鶏もも さつまいも 人参 玉葱	コールスロー キャベツ きゅうり コーン	みかん		ご飯	牛乳 パンプキンパイ	麦茶 焼きうどん
18 火	牛乳 ミレービスケット	回鍋肉 お肉 キャベツ ピーマン 長葱	春雨サラダ 春雨 赤パプリカ 胡瓜 わかめ もやし	バナナ	中華スープ 大根 しめじ	雑穀米	牛乳 ジャムサンド	麦茶 サンドイッチ
19 水	牛乳 とっちゃんせんべい	擬製豆腐 絹豆腐 鶏ひき 人参 絹さや ひじき	れんこんのきんぴら れんこん 板こんにやく 万能ネギ	ヨーグルト	味噌汁 小松菜 油揚げ	麦ご飯	牛乳 豆乳きな粉プリン クラッカー	麦茶 ピラフ
20 木	牛乳 うの花揚げ	鶏肉の味噌焼き 鶏もも	がんもどきの煮付け がんもどき 人参 いんげん	柿	すまし汁 絹さや 豆腐	わかめご飯	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 焼きそば
21 金	牛乳 バジタブルせんべい	鮭の塩焼き 鮭	ひじきの玉子焼き 卵 ひじき 人参 万濃ねぎ	りんご	味噌汁 なめこ 長葱	雑穀米	牛乳 白ごまクッキー	麦茶 おにぎり
22 土	牛乳 ミレービスケット	ピザチキン 鶏肉 玉葱 ピーマン チーズ	カリフラワーサラダ カリフラワー 胡瓜 黄パプリカ	梨	コンソメスープ キャベツ 玉葱	ご飯	牛乳 スティックパン	
25 火	牛乳 ミレービスケット	きのこあんかけうどん しめじ しいたけ 鶏肉 ニラ 卵 人参	大根と柿のサラダ 大根 柿	ヨーグルト			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
26 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏の唐揚げ 鶏もも	温野菜 ブロッコリー 赤・黄パプリカ じゃが芋	みかん	たぬき汁 こんぶ・昆布 長葱 大根	炊き込みご飯 舞茸 人参 万能ネギ	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 混ぜご飯
27 木	牛乳 うの花揚げ	吉野煮 鶏肉 カブ 人参 いんげん	小松菜のおかかマヨネーズ和え 小松菜 おかか 黄パプリカ	柿	味噌汁 舞茸 茄子	麦ご飯	牛乳 リンゴゼリー クラッカー	麦茶 焼きうどん
28 金	牛乳 バジタブルせんべい	ししゃもフライ ししゃも	南瓜とさつまいものサラダ 南瓜 さつまいも ヨーグルト レーズン	梨	すまし汁 そうめん 人参 絹さや	雑穀米	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 おにぎり
29 土	牛乳 ミレービスケット	鶏の照り焼き 鶏もも	野菜炒め キャベツ もやし 人参 にら	バナナ	味噌汁 長葱 ごぼう	ご飯	牛乳 バームクーヘン	

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 551kcal      ・たんぱく質 22.1g      ・脂質 17.0g  
 ・カルシウム 282mg      ・食塩 2.1g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります