



29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 水	牛乳 とっちゃんせんべい	擬製豆腐 絹豆腐 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	レンコンのきんぴら レンコン しめじ ピーマン	りんご	味噌汁 じゃが芋 なめこ	麦ご飯	牛乳 パンプキンパイ	麦茶 ピラフ
2 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ パン粉	きのこ野菜の炒め物 しめじ まいたけ じゃが芋 人参 万能ねぎ	みかん	すまし汁 大根 ほうれん草	雑穀米	牛乳 フルーツ寒天 クラッカー	麦茶 おにぎり
4 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉と里芋の煮物 鶏肉 里芋	小松菜とツナの和え物 小松菜 ツナ 黄・赤パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 わかめ もやし	ご飯	牛乳 スティックパン	
6 月	牛乳 クラッカー	鯖の塩焼き 鯖	がんもと野菜の煮付け がんもどき 人参 いんげん	柿	味噌汁 さつま芋 しめじ 玉葱	ゆかりご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば
7 火	牛乳 ミレービスケット	ほうれん草の和風パスタ パスタ ほうれん草 しめじ お肉 海苔	おからサラダ おから 人参 きゅうり コーン 玉葱	バナナ	コンソメスープ 白菜 じゃが芋		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 チャーハン
8 水	牛乳 とっちゃんせんべい	ししゃもフライ ししゃも	里芋の梅和え 里芋 梅干し 大葉 のり	りんご	すまし汁 えのき 人参 かいわれ	麦ご飯	牛乳 フレンチトースト	麦茶 サンドイッチ
9 木	牛乳 うの花揚げ	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉 生姜	しらたきの炒め煮 しらたき 竹輪 ピーマン 人参	みかん	味噌汁 長芋 わかめ	雑穀米	麦茶 焼きうどん	麦茶 ピラフ
10 金	牛乳 バジタブルせんべい	さつま芋カレー 鶏もも さつま芋 人参 玉葱	コールスロー キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ	ヨーグルト	コンソメスープ ごぼう 長葱 豆苗	ご飯	牛乳 南瓜スコーン	麦茶 焼きうどん
11 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌焼き 鯖	白菜と切り昆布のお浸し 白菜 切り昆布 人参 鰹節	柿	味噌汁 茄子 長葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
13 月	牛乳 クラッカー	高野豆腐の甘酢煮 高野豆腐 お肉 茄子 長葱 人参	カブのあっさり煮 カブ 油揚げ わかめ	バナナ	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	牛乳 大学芋	麦茶 ピラフ
14 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のピカタ 鶏もも肉 卵	カリフラワーとブロッコリーの和え物 カリフラワー ブロッコリー 黄・赤パプリカ	りんご	すまし汁 青梗菜 もやし	雑穀米	牛乳 ポテトフライ	麦茶 焼きそば
15 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鯖の照り焼き 鯖	さつま揚げの煮物 さつま揚げ 人参 大根 いんげん	みかん	味噌汁 油揚げ キャベツ 玉葱	麦ご飯	牛乳 パンプキンパイ	麦茶 混ぜご飯
16 木	牛乳 うの花揚げ	擬製豆腐 絹豆腐 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	レンコンのきんぴら レンコン しめじ ピーマン	ヨーグルト	味噌汁 じゃが芋 なめこ	雑穀米	牛乳 フルーツ寒天 クラッカー	麦茶 サンドイッチ
17 金	牛乳 バジタブルせんべい	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ パン粉	きのこ野菜の炒め物 しめじ まいたけ じゃが芋 人参 万能ねぎ	柿	すまし汁 大根 ほうれん草	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 チャーハン
18 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉と里芋の煮物 鶏肉 里芋	小松菜とツナの和え物 小松菜 ツナ 黄・赤パプリカ	バナナ	味噌汁 わかめ もやし	ご飯	牛乳 スティックパン	
20 月	牛乳 クラッカー	鯖の塩焼き 鯖	がんもと野菜の煮付け がんもどき 人参 いんげん	りんご	味噌汁 さつま芋 しめじ 玉葱	ゆかりご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 おにぎり
21 火	牛乳 ミレービスケット	ほうれん草の和風パスタ パスタ ほうれん草 しめじ お肉 海苔	おからサラダ おから 人参 きゅうり コーン 玉葱	みかん	コンソメスープ 白菜 じゃが芋		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
22 水	牛乳 とっちゃんせんべい	ししゃもフライ ししゃも	里芋の梅和え 里芋 梅干し 大葉 のり	ヨーグルト	すまし汁 えのき 人参 かいわれ	雑穀米	牛乳 フレンチトースト	麦茶 混ぜご飯
24 金	牛乳 バジタブルせんべい	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉 生姜	しらたきの炒め煮 しらたき 竹輪 ピーマン 人参	柿	味噌汁 長芋 わかめ	麦ご飯	麦茶 焼きうどん	麦茶 サンドイッチ
25 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌焼き 鯖	白菜と切り昆布のお浸し 白菜 切り昆布 人参 鰹節	バナナ	味噌汁 茄子 長葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
27 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のピカタ 鶏もも肉 卵	カリフラワーとブロッコリーの和え物 カリフラワー ブロッコリー 黄・赤パプリカ	りんご	すまし汁 青梗菜 もやし	雑穀米	牛乳 ポテトフライ	麦茶 焼きうどん
28 火	牛乳 ミレービスケット	高野豆腐の甘酢煮 高野豆腐 お肉 茄子 長葱 人参	カブのあっさり煮 カブ 油揚げ わかめ	みかん	味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	牛乳 大学芋	麦茶 おにぎり
29 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏のから揚げ 鶏もも肉	ポテトサラダ じゃが芋 人参 胡瓜 コーン	ヨーグルト	コンソメスープ 卵 玉葱 とうみょう	ロールパン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 チャーハン
30 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の照り焼き 鯖	さつま揚げの煮物 さつま揚げ 人参 大根 いんげん	柿	味噌汁 油揚げ キャベツ 玉葱	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 ピラフ

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごとなります

※完了食の場合、主食は軟飯となります

今月の平均栄養基準量

- エネルギー 583kcal
- たんぱく質 22.6g
- 脂質 16.9g
- カルシウム 282mg
- 食塩 2.2g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります