

30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 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	野菜のお浸し 青梗菜 人参 もやし	りんご	味噌汁 キャベツ 玉葱	麦ご飯	牛乳 ポテトフライ	麦茶 おにぎり
2 金	牛乳 ベジタブルせんべい	擬製豆腐 絹豆腐 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	さつま芋サラダ さつま芋 ツナ 胡瓜 赤・黄パプリカ	みかん	すまし汁 大根 ほうれん草	雑穀米	牛乳 フレンチトースト	麦茶 焼きそば
5 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	ヨーグルト	コンソメスープ わかめ もやし	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 サンドイッチ
6 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	がんと野菜の煮付け がんもどき 人参 いんげん	柿	味噌汁 さつま芋 しめじ 玉葱	雑穀米	牛乳 南瓜スコーン	麦茶 ピラフ
7 水	牛乳 とっちゃんせんべい	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	長芋サラダ 長芋 胡瓜 赤・黄パプリカ	バナナ	コンソメスープ 白菜 長葱		麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 チャーハン
8 木	牛乳 うの花揚げ	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	りんご	味噌汁 じゃが芋 なめこ	麦ご飯	牛乳 フルーツ寒天 クラッカー	麦茶 焼きうどん
9 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ししゃもフライ ししゃも	もやしの和え物 もやし 小松菜 人参	みかん	すまし汁 蓮根 豆腐	雑穀米	牛乳 大学芋	麦茶 混ぜご飯
10 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉 生姜	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜	ヨーグルト	味噌汁 茄子 長葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
12 月	牛乳 クラッカー	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	柿	コンソメスープ 豆苗 大根	ご飯	牛乳 蓮根チップス	麦茶 おにぎり
13 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	さつま揚げの煮物 さつま揚げ 人参 高野豆腐 いんげん	バナナ	味噌汁 ほうれん草 玉葱	麦ご飯	牛乳 パンフキンバイ	麦茶 焼きそば
14 水	牛乳 とっちゃんせんべい	鶏塩麴焼き 鶏もも肉	胡瓜のナムル 胡瓜 人参 切干大根	りんご	けんちん汁 大根 人参 こんにゃく ごぼう	雑穀米	麦茶 焼きうどん	麦茶 サンドイッチ
15 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	野菜のお浸し 青梗菜 人参 もやし	みかん	すまし汁 油揚げ キャベツ 玉葱	麦ご飯	牛乳 ポテトフライ	麦茶 ピラフ
16 金	牛乳 ベジタブルせんべい	擬製豆腐 絹豆腐 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	さつま芋サラダ さつま芋 ツナ 胡瓜 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 カブ えのき	雑穀米	牛乳 フレンチトースト	麦茶 チャーハン
17 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の味噌焼き 鮭	白菜と切り昆布のお浸し 白菜 切り昆布 人参 鰹節	バナナ	すまし汁 ほうれん草 お麩	ご飯	牛乳 スティックパン	
19 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	柿	コンソメスープ わかめ もやし	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きうどん
20 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖	がんと野菜の煮付け 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	雑穀米	牛乳 南瓜スコーン	麦茶 混ぜご飯
21 水	牛乳 とっちゃんせんべい	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	長芋サラダ 長芋 胡瓜 赤・黄パプリカ	みかん	コンソメスープ 白菜 長葱		麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 焼きそば
22 木	牛乳 うの花揚げ	ししゃもフライ ししゃも	もやしの和え物 もやし 小松菜 人参	ヨーグルト	すまし汁 蓮根 豆腐	麦ご飯	牛乳 フルーツ寒天 クラッカー	麦茶 おにぎり
24 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉 生姜	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜	バナナ	味噌汁 茄子 長葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
26 月	牛乳 クラッカー	鶏肉と野菜のブラウンシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー		柿	トマトスープ トマト キャベツ	ロールパン	牛乳 蓮根チップス	麦茶 ピラフ
27 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	さつま揚げの煮物 さつま揚げ 人参 高野豆腐 いんげん	りんご	味噌汁 ほうれん草 玉葱	雑穀米	牛乳 パンフキンバイ	麦茶 チャーハン
28 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	みかん	けんちん汁 大根 人参 こんにゃく ごぼう	麦ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 混ぜご飯
29 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の焼き漬 鮭	里芋の梅和え 里芋 梅干し 大葉 のり	ヨーグルト	すまし汁 小松菜 厚揚げ	雑穀米	麦茶 焼きうどん	麦茶 チャーハン
30 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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 じゃが芋 なめこ	麦ご飯	牛乳 大学芋	麦茶 サンドイッチ

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごととなります

※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 560kcal ・たんぱく質 23.1g ・脂質 14.7g
 ・カルシウム 265mg ・食塩 1.6g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります