

令和元年 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	お弁当持ち散歩				麦茶 雑炊	麦茶 サンドイッチ	
2 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 長葱 人参 ビーマン かまぼこ コーン		みかん	中華スープ ワカメ 大根	ご飯	牛乳 スティックパン	
5 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	コンソメスープ 白菜 玉葱	麦ご飯	牛乳 南瓜スコーン	麦茶 焼きそば
6 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ししゃもフライ ししゃも	もやしサラダ もやし 小松菜 人参	柿	味噌汁 さつまいも しめじ 玉葱	雑穀米	麦茶 焼きうどん	麦茶 チャーハン
7 木	牛乳 うの花揚げ	鶏肉の生姜焼き 鶏肉 長葱	里芋の梅和え 里芋 梅干し 万能ネギ のり	バナナ	すまし汁 人参 えのき 豆苗	麦ご飯	牛乳 黒糖ミルクポップコーン	麦茶 焼きうどん
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の塩焼き 鯖	がんと野菜の煮付け がんととき 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 カブ えのき	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
9 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉と大根の胡麻味噌煮 鶏もも肉 大根	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜	柿	すまし汁 ほうれん草 玉葱	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
11 月	牛乳 クラッカー	サンマの塩焼き サンマ	切干大根のナムル 豆苗 人参 切干大根	みかん	味噌汁 茄子 長葱 じゃが芋	ゆかりご飯	牛乳 パンブキンパイ	麦茶 おにぎり
12 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	長芋の浅漬け 長芋 赤・黄パプリカ	りんご	すまし汁 豆腐 なめこ		麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の照り焼き 鯖	さつま揚げの煮物 さつま揚げ 人参 高野豆腐 いんげん	バナナ	味噌汁 南瓜 白菜	麦ご飯	牛乳 フレンチトースト	麦茶 ピラフ
14 木	牛乳 うの花揚げ	千草焼 卵 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	れんこんの和え物 蓮根 人参 ビーマン	ヨーグルト	すまし汁 麩 大根	雑穀米	牛乳 フルーツ寒天 クラッカー	麦茶 焼きそば
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	白身魚の中華煮 カラスガレイ	野菜のお浸し 青梗菜 人参 もやし	みかん	味噌汁 油揚げ キャベツ	麦ご飯	牛乳 大学芋	麦茶 チャーハン
16 土	牛乳 ミレービスケット	チャーハン お肉 長葱 人参 ビーマン かまぼこ コーン		りんご	中華スープ ワカメ 大根	ご飯	牛乳 スティックパン	
18 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 白菜 玉葱	雑穀米	牛乳 南瓜スコーン	麦茶 おにぎり
19 火	牛乳 ミレービスケット	ししゃもフライ ししゃも	もやしサラダ もやし 小松菜 人参	バナナ	味噌汁 さつまいも しめじ 玉葱	麦ご飯	麦茶 焼きうどん	麦茶 サンドイッチ
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏肉の生姜焼き 鶏肉 長葱	里芋の梅和え 里芋 梅干し 大葉 のり	ヨーグルト	すまし汁 人参 えのき 豆苗	雑穀米	牛乳 黒糖ミルクポップコーン	麦茶 混ぜご飯
21 木	牛乳 うの花揚げ	鯖の塩焼き 鯖	がんと野菜の煮付け がんととき 人参 いんげん	みかん	味噌汁 カブ えのき	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きうどん
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	りんご	コンソメスープ レタス たまねぎ	ご飯	牛乳 蓮根チップス	麦茶 ピラフ
25 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		ヨーグルト	トマトスープ トマト キャベツ	ロールパン	牛乳 ババロア	麦茶 おにぎり
26 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	長芋の浅漬け 長芋 赤・黄パプリカ	バナナ	すまし汁 豆腐 なめこ	雑穀米	麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	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
28 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 高野豆腐 いんげん	りんご	味噌汁 南瓜 白菜	雑穀米	牛乳 フレンチトースト	麦茶 焼きそば
29 金	牛乳 ベジタブルせんべい	千草焼 卵 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	れんこんの和え物 蓮根 人参 ビーマン	バナナ	すまし汁 麩 大根	麦ご飯	牛乳 フルーツ寒天 クラッカー	麦茶 ピラフ
30 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉と大根の胡麻味噌煮 鶏もも肉 大根	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜	ヨーグルト	味噌汁 青梗菜 しめじ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	

※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 551kcal ・たんぱく質 22.4g ・脂質 14.3g
 ・カルシウム 249mg ・食塩 1.8g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります