

# 令和3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月	牛乳 クラッカー	千草焼 卵 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	さつまいもの甘辛煮 さつまいも	みかん	すまし汁 蒲鉾 ほうれん草	雑穀米	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きそば
2火	牛乳 とっちゃんせんべい	白身魚の竜田揚げ カラスガレイ	れんこんの炒め物 蓮根 人参 ビーマン	ヨーグルト	味噌汁 南瓜 キャベツ	麦ご飯	麦茶 焼きうどん	麦茶 チャーハン
4木	牛乳 うの花揚げ	バーベキューチキン 鶏もも肉	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜 コーン	りんご	コンソメスープ カブ カブの葉 えのき	雑穀米	牛乳 フレンチトースト	麦茶 ピラフ
5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	バナナ	味噌汁 もやし 玉葱	麦ご飯	牛乳 フルーツ寒天 クラッカー	麦茶 おにぎり
6土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 人参 玉葱 ビーマン コーン マッシュルーム		柿	コンソメスープ レタス 大根	ご飯	牛乳 おせんべい	
8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 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー		みかん		ロールパン	麦茶 雑炊	麦茶 焼うどん
9火	牛乳 ミレービスケット	ししゃもフライ ししゃも	里芋の梅和え 里芋 梅干し 万能ネギ のり	ヨーグルト	すまし汁 そうめん 人参 かいわれ	雑穀米	牛乳 お麩かりんとう	麦茶 混ぜご飯
10水	牛乳 とっちゃんせんべい	お肉の甘酢照り焼き お肉 玉葱	大根サラダ 大根 人参 豆苗	りんご	味噌汁 ごぼう 青梗菜	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり
11木	牛乳 うの花揚げ	ほうれん草の和風パスタ パスタ ほうれん草 しめじ お肉 赤パプリカ	南瓜の含め煮 南瓜	バナナ	すまし汁 わかめ 豆腐		麦茶 チャーハン 小魚	麦茶 サンドイッチ
12金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	柿	きのこスープ えのき しめじ まいたけ	雑穀米	牛乳 ババロア	麦茶 チャーハン
13土	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	じゃが芋の煮物 じゃが芋 人参 さつまいも いんげん	みかん	味噌汁 さつまいも 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
15月	牛乳 クラッカー	鶏肉の味噌煮 お肉	もやしサラダ もやし 小松菜 人参	ヨーグルト	すまし汁 白菜 油揚げ	麦ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
16火	牛乳 ミレービスケット	白身魚の竜田揚げ カラスガレイ	れんこんの炒め物 蓮根 人参 ビーマン	りんご	味噌汁 南瓜 キャベツ	雑穀米	麦茶 焼きうどん	麦茶 焼きそば
17水	牛乳 とっちゃんせんべい	バーベキューチキン 鶏もも肉	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜	バナナ	コンソメスープ カブ カブの葉 えのき	麦ご飯	牛乳 干し芋	麦茶 ピラフ
18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	柿	味噌汁 もやし 玉葱	雑穀米	牛乳 フレンチトースト	麦茶 おにぎり
19金	牛乳 ベジタブルせんべい	さつまいもカレー 鶏もも肉 さつまいも 玉ねぎ 人参	和風コールスロー キャベツ 胡瓜 コーン	みかん		ご飯	牛乳 フルーツ寒天 クラッカー	麦茶 焼うどん
20土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 人参 玉葱 ビーマン コーン マッシュルーム		りんご	コンソメスープ レタス 大根	ご飯	牛乳 おせんべい	
22月	牛乳 クラッカー	ししゃもフライ ししゃも	里芋の梅和え 里芋 梅干し 万能ネギ のり	ヨーグルト	すまし汁 そうめん 人参 かいわれ	麦ご飯	牛乳 お麩かりんとう	麦茶 混ぜご飯
24水	牛乳 とっちゃんせんべい	ハンバーグ お肉 玉葱 豆腐	ミックスベジタブル じゃが芋 人参 グリーンピース コーン	みかん	トマトスープ トマト キャベツ	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 チャーハン
25木	牛乳 うの花揚げ	サンマーメン 中華麺 お肉 ニラ 人参 キャベツ もやし	南瓜の含め煮 南瓜	バナナ	すまし汁 わかめ 豆腐		麦茶 ポップコーン	麦茶 サンドイッチ
26金	牛乳 ベジタブルせんべい	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	柿	きのこスープ えのき しめじ まいたけ	麦ご飯	牛乳 ババロア	麦茶 混ぜご飯
27土	牛乳 ミレービスケット	鯖の照り焼き 鯖	じゃが芋の煮物 じゃが芋 人参 さつまいも いんげん	ヨーグルト	味噌汁 さつまいも 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
29月	牛乳 クラッカー	鶏肉の味噌煮 お肉	もやしサラダ もやし 小松菜 人参	りんご	すまし汁 白菜 油揚げ	雑穀米	牛乳 ジャムサンド	麦茶 おにぎり
30火	牛乳 ミレービスケット	家常豆腐 高野豆腐 お肉 人参 ビーマン きくらげ 長ネギ だけのこ		バナナ	味噌汁 れんこん ごぼう こんにゃく	麦ご飯	牛乳 干し芋	麦茶 焼きそば

※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 550kcal ・たんぱく質 22.4g ・脂質 13.3g  
 ・カルシウム 251mg ・食塩 1.4g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります