

# 令和5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 とっとちゃんせんべい	干草焼 卵 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	キャベツの塩麴和え キャベツ 人参 油揚げ	ヨーグルト	すまし汁 蒲鉾 ほうれん草	雑穀米	牛乳 里芋ドック	麦茶 焼きそば
2 木	牛乳 うの花揚げ	お弁当持ち散歩					ジュース 蒸しパン	麦茶 混ぜご飯
4 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 さつま揚げ いんげん	りんご	味噌汁 大根 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
6 月	牛乳 クラッカー	鶏肉の味噌煮 鶏もも肉	もやしサラダ もやし 小松菜 赤・黄パプリカ	みかん	すまし汁 白菜 油揚げ	雑穀米	牛乳 スイートポテトトースト	麦茶 焼うどん
7 火	牛乳 ミレービスケット	ししゃもフライ ししゃも	カブの梅和え カブ 梅干し 人参 カブの葉 のり	バナナ	味噌汁 れんこん なめこ	麦ご飯	牛乳 お麩かりんとう	麦茶 ピラフ
8 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ほうれん草の和風パスタ パスタ ほうれん草 しめじ ツナ 赤パプリカ	さつま芋のレモン煮 さつま芋	ヨーグルト	コンソメスープ レタス 大根		麦茶 チャーハン	麦茶 おにぎり
9 木	牛乳 うの花揚げ	鶏肉と長ねぎの焼き鳥風 鶏もも肉 長ネギ	ごぼうサラダ ごぼう 人参 胡瓜 コーン	柿	味噌汁 南瓜 キャベツ	麦ご飯	牛乳 おからケーキ	麦茶 焼きそば
10 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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 ピーマン	りんご	すまし汁 カブ カブの葉 油揚げ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 混ぜご飯
11 土	牛乳 ミレービスケット	チキンピラフ 鶏肉 人参 玉葱 ピーマン コーン		みかん	きのこスープ えのき しめじ まいたけ		牛乳 おせんべい	
13 月	牛乳 クラッカー	マーボー茄子丼 お肉 豆腐 長ネギ 玉葱	チンゲン菜サラダ チンゲン菜 赤・黄パプリカ 大根	ヨーグルト	味噌汁 じゃが芋 お麩	ご飯	牛乳 パンブキンパイ	麦茶 ピラフ
14 火	牛乳 ミレービスケット	鮭のホイル焼き 鮭 人参 玉葱 塩昆布 えのき	白菜の和え物 白菜 胡瓜 かつお節	バナナ	すまし汁 わかめ 豆腐	麦ご飯	牛乳 チヂミ	麦茶 焼うどん
15 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	干草焼 卵 鶏ひき肉 人参 絹さや ひじき	キャベツの塩麴和え キャベツ 人参 油揚げ	柿	すまし汁 蒲鉾 ほうれん草	雑穀米	牛乳 里芋ドック	麦茶 混ぜご飯
16 木	牛乳 うの花揚げ	家常豆腐 高野豆腐 お肉 人参 ピーマン きくらげ 白菜 たけのこ		りんご	味噌汁 カブ カブの葉	麦ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きそば
17 金	牛乳 ベジタブルせんべい	サンマーメン 中華麺 お肉 きくらげ 人参 キャベツ 小松菜 もやし	大根と竹輪の煮物 大根 竹輪	みかん			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 チャーハン
18 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 さつま揚げ いんげん	バナナ	味噌汁 大根 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
20 月	牛乳 クラッカー	さつま芋カレー 鶏もも肉 さつま芋 玉ねぎ 人参	和風コールスロー キャベツ 胡瓜 コーン 赤パプリカ	ヨーグルト		ご飯	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
21 火	牛乳 ミレービスケット	ししゃもフライ ししゃも	カブの梅和え カブ 梅干し 人参 カブの葉 のり	柿	すまし汁 れんこん なめこ	麦ご飯	牛乳 お麩かりんとう	麦茶 焼うどん
22 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ほうれん草の和風パスタ パスタ ほうれん草 しめじ ツナ 赤パプリカ	さつま芋のレモン煮 さつま芋	りんご	コンソメスープ レタス 大根		麦茶 チャーハン	麦茶 おにぎり
24 金	牛乳 ベジタブルせんべい	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 ピーマン	みかん	すまし汁 カブ カブの葉 油揚げ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼きそば
25 土	牛乳 ミレービスケット	チキンピラフ 鶏肉 人参 玉葱 ピーマン コーン		バナナ	きのこスープ えのき しめじ まいたけ	ご飯	牛乳 おせんべい	
27 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 玉ねぎ 人参 プロッコリー		ヨーグルト		ロールパン	麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 焼うどん
28 火	牛乳 ミレービスケット	鮭のホイル焼き 鮭 人参 玉葱 塩昆布 えのき	白菜の和え物 白菜 胡瓜 かつお節	柿	すまし汁 わかめ 豆腐	麦ご飯	牛乳 チヂミ	麦茶 おにぎり
29 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏の唐揚げ 鶏もも肉 生姜 にんにく	ミック্সベジタブル じゃが芋 人参 グリーンピース コーン	りんご	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 焼きそば
30 木	牛乳 うの花揚げ	家常豆腐 高野豆腐 お肉 人参 ピーマン きくらげ 長ネギ たけのこ		みかん	味噌汁 カブ カブの葉	麦ご飯	牛乳 パンブキンパイ	麦茶 混ぜご飯

※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 588kcal ・たんぱく質 22.0g ・脂質 15.7g  
 ・カルシウム 254mg ・食塩 1.3g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります