

11 月 の 献 立 表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

		献立表	材 料 名			調味料	kcal	蛋白質
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする			
1	土	あんかけ焼きそば 若布と卵のスープ 牛乳 おかし	中華麺 片栗粉	豚肉 卵 若布 牛乳	キャベツ 人参 もやし 葱 えのき 玉葱	鶏ガラスープ 鶏ガラスープ 醤油	545	27.4
2	日	休 日						
3	月	休 日						
4	火	赤魚と玉葱のオープン焼き ポテトサラダ ほうれん草の浸し 白菜の汁 牛乳 おかし	オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 胡麻	赤魚 牛乳	玉葱 トマト缶 にんにく 人参 胡瓜 コーン ほうれん草 人参 もやし 白菜 葱	塩胡椒 ケチャップ 塩胡椒 醤油 和だし 醤油	578	21.3
5	水	酢鶏 大豆の煮物 キャベツとコーンの浸し かきたま汁 牛乳 ココアミルクゼリー	砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	鶏肉 大豆 うすあげ 卵 牛乳 イナアガー ココア	人参 玉葱 干椎茸 ピーマン バイン缶 人参 インゲン キャベツ 胡瓜 コーン 葱 えのき	醤油 酢 鶏ガラスープ ケチャップ 醤油 醤油 和だし 醤油	610	23.6
6	木	豆腐と野菜の中華煮 ブロッコリーのツナ和え れんこんの金平 若布と玉葱のスープ 牛乳 ブルーベリーケーキ	片栗粉 ごま油 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター ブルーベリージャム	豚肉 豆腐 ツナ缶 若布 牛乳 卵	人参 玉葱 干椎茸 キャベツ 青梗菜 ブロッコリー コーン 人参 れんこん 人参 玉葱	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	565	22.7
7	金	ひじきご飯 若さぎの唐揚げ キャベツと胡瓜のサラダ 白菜と豆腐の味噌汁 牛乳 さつま芋チップ	小麦粉 油 砂糖 オリーブ油 砂糖 さつま芋 油	鶏肉 ひじき うすあげ 若さぎ 豆腐 牛乳	枝豆 人参 ごぼう キャベツ 胡瓜 人参 白菜	醤油 コンソメ 酢 和だし 味噌	597	23.9
8	土	肉うどん じゃが芋の煮物 牛乳 おかし	砂糖 うどん 砂糖 じゃが芋	牛肉 牛乳	玉葱 椎茸 人参 葱	和だし 醤油 醤油	554	21.2
9	日	休 日						
10	月	鮭の幽庵焼き ひじきとほうれん草の胡麻和え 高野豆腐の卵とじ 大根と玉葱の味噌汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 食パン バター	鮭 ひじき うすあげ 高野豆腐 卵 牛乳	ゆず果汁 ほうれん草 人参 大根 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	604	28.5
11	火	じゃが芋のグラタン ポークビーンズ 若布ともやしのスープ 牛乳 おかし	じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 牛乳 粉チーズ 大豆 ベーコン 若布 牛乳	玉葱 ブロッコリー しめじ 人参 枝豆 玉葱 トマト缶 もやし	コンソメ 塩胡椒 ケチャップ 鶏ガラスープ 醤油	633	22.9
12	水	鶏のみぞれ煮 小松菜の納豆和え 粉ふき芋 豆腐とえのきの汁 牛乳 豆乳ゼリー	小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	鶏肉 納豆 チリメン かつお節 豆腐 牛乳 イナアガー 豆乳	大根 人参 小松菜 えのき 葱	醤油 醤油 塩 和だし 醤油	561	22.8
13	木	肉じゃがのカレー風味 若さぎの磯辺揚げ ブロッコリーと卵の浸し あげと白菜の味噌汁 牛乳 パンプキンケーキ	砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 小麦粉 油 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 若さぎ 青のり 卵 うすあげ 牛乳 卵	玉葱 人参 インゲン ブロッコリー 人参 もやし 白菜 葱 南瓜	醤油 カレー粉 コンソメ 醤油 和だし 味噌	592	25.5
14	金	ハヤシライス キャベツとみかんのサラダ 牛乳 きなこマカロニ	砂糖 砂糖 マカロニ	牛肉 牛乳 きな粉	玉葱 人参 しめじ 枝豆 トマト缶 キャベツ みかん缶 胡瓜 人参	ハヤシルウ 酢 塩	593	21.6
15	土	ミートスパゲティ 卵スープ 牛乳 おかし	スパゲティ オリーブ油	合挽ミンチ 卵 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン 人参 トマト缶 葱	ケチャップ 鶏ガラスープ 醤油	549	23.6
16	日	休 日						
17	月	カレイの煮付 ひじきとさつま芋の煮物 ほうれん草の納豆和え トマトとレタスの味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 さつま芋 食パン りんごジャム	カレイ ひじき 納豆 かつお節 牛乳	 ほうれん草 人参 えのき トマト缶 レタス 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	549	24.9

18	火	きのこの照り焼きハンバーグ じゃこ豆 小松菜のおかか和え あげと白菜の汁 牛乳 おかし	砂糖 バン粉 砂糖 砂糖	合挽ミンチ 卵 チリメン 大豆 かつお節 うすあげ 牛乳	玉葱 しめじ えのき 小松菜 もやし 人参 白菜 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	631	24.7
19	水 ♡	鶏の唐揚げ フライドポテト コーンのバターソテー ブロッコリーのごま和え オニオンスープ 牛乳 誕生日会ケーキ	小麦粉 油 じゃが芋 油 バター 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム	コーン ブロッコリー 人参 しめじ 玉葱 人参 葱 みかん缶	塩 塩 醤油 コンソメ 醤油	661	22.5
20	木	豚肉と厚揚げの中華とろみ煮 金平ごぼう さつま芋のバター焼き 玉葱と若布のスープ 牛乳 オレンジゼリー	砂糖 片栗粉 砂糖 胡麻 ごま油 さつま芋 バター 砂糖	豚肉 厚揚げ 若布 牛乳 イナアガー	白菜 人参 干椎茸 青梗菜 生姜 ごぼう 人参 ピーマン 玉葱 オレンジジュース	鶏ガラスープ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	553	21.7
21	金	豚丼 若さぎの竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え 青梗菜とキャベツの汁 牛乳 いもち	砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油	豚肉 若さぎ かつお節 牛乳	人参 玉葱 葱 生姜 ブロッコリー 人参 もやし 青梗菜 キャベツ	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油 醤油	551	24.2
22	土	キーマカレうどん さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	うどん 砂糖 さつま芋	合挽ミンチ 牛乳	玉葱 パプリカ ピーマン しめじ	カレールウ 醤油	593	18.5
23	日	休 日						
24	月	休 日						
25	火 ☆	いもぼう 小松菜と卵の浸し 野菜の味噌汁(茶汁) 牛乳 おかし	砂糖 里芋 砂糖	タラ 卵 うすあげ 牛乳	ゆず果汁 小松菜 人参 しめじ キャベツ 玉葱 人参 葱	醤油 醤油 和だし 味噌 ほうじ茶	525	22.7
26	水	コロッケ 五目豆 マカロニサラダ 青梗菜と豆腐のスープ 牛乳 りんごゼリー	じゃが芋 小麦粉 バン粉 油 砂糖 糸こんにゃく マカロニ マヨネーズ 砂糖	合挽ミンチ 卵 大豆 ひじき 豆腐 牛乳 イナアガー	玉葱 人参 枝豆 人参 胡瓜 コーン 青梗菜 りんごジュース	塩胡椒 醤油 鶏ガラスープ 醤油	608	20.6
27	木	豚肉と野菜の生姜煮 若さぎのゆかり揚げ ブロッコリーの浸し 白菜としめじの味噌汁 牛乳 お好み焼き	砂糖 小麦粉 油 砂糖 胡麻 お好み粉 長芋	豚肉 若さぎ 牛乳 合挽ミンチ 卵 削り粉	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 ゆかり ブロッコリー 人参 もやし 白菜 しめじ 葱 キャベツ	醤油 醤油 和だし 味噌 ソース	557	28.4
28	金	根菜入りカレー キャベツとパインの甘酢 牛乳 豆乳ケーキ	砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏ミンチ 牛乳 卵 豆乳	玉葱 枝豆 ごぼう れん根 南瓜 人参 トマト缶 キャベツ パイン缶 胡瓜 人参	カレールウ 酢	618	21.2
29	土	みそラーメン 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	中華麺 砂糖	豚肉 牛乳	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 コーン 南瓜	鶏ガラスープ 味噌 醤油	596	24.9
30	日	休 日						

※和だし・・・かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸 いわしの煮干し 調味料(アミノ酸等)
 ※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
 ※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、
 ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)
 ※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています
※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※果物
 オレンジ・バナナ・りんご

※お菓子・・・自然食品
 ※野菜等・・・旬菜を使用
 ※食器・・・強化磁器食器使用
 ☆今月の郷土料理は京都府です。
 ♡11月19日(水)・・・誕生日メニューです。