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	日			休	日			
2	月	カレイの煮付	砂糖	カレイ		醤油		
		高野の甘煮	砂糖	高野豆腐		醤油		
		ほうれん草のツナ和え	砂糖	ツナ缶	ほうれん草　人参	醤油		
		若布と玉葱の味噌汁		若布	玉葱	和だし　味噌		
		牛乳　ジャムサンド	食パン　いちごジャム	牛乳			567	26.8
3	火			休	日			
4	水	チキンナゲット	油	チキンナゲット				
		ポークビーンズ	砂糖	大豆　豚肉	人参　枝豆　玉葱　トマト缶	ケチャップ		
		キャベツのサラダ	砂糖		キャベツ　人参　コーン	酢		
		白菜ともやしのスープ			白菜　もやし　葱	鶏ガラスープ　醤油		
		牛乳　りんごゼリー	砂糖	牛乳　イナアガー	りんごジュース		556	22.5
5	木	チャプチェ	春雨　砂糖　ごま油	牛肉　卵	人参　胡瓜　干椎茸	醤油		
		若さぎの唐揚げ	小麦粉　油	若さぎ		コンソメ		
		小松菜のナムル	ごま油		小松菜　もやし　人参	醤油		
		ニラ玉スープ		卵	ニラ　人参　玉葱	鶏ガラスープ　醤油		
		牛乳　豆腐ブラウニー	ケーキMix　砂糖	牛乳　豆腐　ココア			576	24.2
6	金	ポークカレー	じゃが芋	豚肉	玉葱　人参　枝豆　トマト缶	カレールゥ		
		キャベツとみかんのサラダ	砂糖		キャベツ　人参　胡瓜　みかん缶	酢		
		牛乳　おかし		牛乳			646	22.3
7	土	あんかけラーメン	中華麺　片栗粉	豚肉	白菜　もやし　キャベツ　人参　青梗菜　玉葱	鶏ガラスープ　醤油		
		里芋の煮物	里芋　砂糖			醤油		
		牛乳　おかし		牛乳			527	22.7
8	日			休	日			
9	月	鰆の塩こうじ焼き		鰆		塩こうじ		
		れんこんの金平	砂糖　胡麻		れん根　人参　インゲン	醤油		
		ほうれん草の磯辺和え		青のり	ほうれん草　人参	醤油		
		若布と玉葱の味噌汁		若布	玉葱	和だし　味噌		
		牛乳　クリームサンド	食パン　小麦粉　コーンスターチ　砂糖	牛乳　卵			586	26.1
10	火	鶏肉のBBQ		鶏肉		ソース　ケチャップ　塩胡椒		
		小松菜とツナの浸し	砂糖	ツナ缶	小松菜　人参	醤油		
		人参のしりしり	砂糖		人参　インゲン	醤油		
		豆腐としめじのスープ		豆腐	しめじ　葱	鶏ガラスープ　醤油		
		牛乳　おかし		牛乳			576	21.6
11	水	チキンカツ	小麦粉　パン粉　油	鶏肉		塩		
		ブロッコリーのサラダ	砂糖　オリーブ油		ブロッコリー　人参　コーン	酢		
		昆布と大豆の煮物	砂糖	昆布　大豆		醤油		
		きのこの味噌汁			しめじ　えのき　玉葱　葱	和だし　味噌		
		牛乳　オレンジゼリー	砂糖	牛乳　イナアガー	オレンジジュース		562	22.4
12	木	筑前煮	砂糖	鶏肉　厚揚げ	インゲン　人参　ごぼう　干椎茸　れん根	醤油		
		若さぎのゆかり揚げ	小麦粉　油	若さぎ		ゆかり		
		ほうれん草のしらす和え	砂糖	チリメン	ほうれん草　人参　もやし	醤油		
		かきたま汁		卵	えのき　葱	和だし　醤油		
		牛乳　鬼まんじゅう	ケーキMix　さつま芋　バター　砂糖	牛乳　卵			601	25.2
13	金	ひじきご飯（備蓄食）	米	ひじき　帆立貝ひも	人参　れん根　ごぼう　椎茸　生姜	塩　酢		
		厚揚げの生姜煮	砂糖	厚揚げ	生姜	醤油		
		小松菜の納豆和え		納豆　かつお節　チリメン	小松菜　人参	醤油		
		あげと大根の汁		うすあげ	大根　葱	和だし　醤油		
		牛乳　ココアケーキ	ケーキMix　バター　砂糖	牛乳　卵　ココア			544	19.4
14	土	きつねうどん	うどん　砂糖	鶏肉　うすあげ	人参　椎茸　ほうれん草	和だし　醤油		
		南瓜の甘煮	砂糖		南瓜	醤油		
		牛乳　おかし		牛乳			589	21.8
15	日			休	日			
16	月	赤魚のサクサク焼	パン粉　マヨネーズ	赤魚		ソース		
		切干大根のサラダ	砂糖　胡麻　ごま油		切干大根　人参　胡瓜	酢　醤油		
		ブロッコリーの浸し	砂糖		ブロッコリー　人参　もやし	醤油		
		若布とえのきの汁		若布	えのき	和だし　醤油		
		牛乳　きな粉サンド	食パン　バター　砂糖	牛乳　きな粉			582	23.8
17	火	ハンバーグ	パン粉	合挽ミンチ　卵	玉葱	ケチャップ		
		キャベツと胡瓜のサラダ	砂糖		キャベツ　胡瓜　人参	酢		
		さつま芋のレモン煮	さつま芋　砂糖		レモン果汁			
		南瓜のスープ			南瓜	コンソメ　醤油		
		牛乳　おかし		牛乳			640	20.5
18	水	鶏の唐揚げ	小麦粉　油	鶏肉		塩		
♡		フライドポテトのり塩味	フライドポテト　油	青のり		塩		
		人参の甘煮	砂糖		人参	醤油		
		ほうれん草の納豆和え		納豆　かつお節	ほうれん草　人参　えのき	醤油		
		根菜の味噌汁			大根　ごぼう　玉葱　人参　葱	和だし　味噌		
		牛乳　誕生日会ケーキ	ケーキMix　バター　砂糖	牛乳　卵　生クリーム	みかん缶		639	23.3

19	木	豚肉の生姜焼き	油	豚肉	玉葱 人参 ピーマン 生姜	醤油		
		大根の煮物	砂糖		大根	醤油		
		若さぎの甘酢	小麦粉 砂糖 油	若さぎ		酢		
		小松菜と白菜の汁			小松菜 白菜	和だし 醤油		
		牛乳 さつま芋スティック	さつま芋 グラニュー糖 油	牛乳			552	24.1
20	金	中華丼	片栗粉 ごま油	豚肉	人参 玉葱 白菜 キャベツ 青梗菜 干椎茸 えのき	鶏ガラスープ 醤油		
		ひじきとほうれん草の和え物	砂糖	ひじき うすあげ	ほうれん草 人参	醤油		
		里芋の照り焼き	里芋 砂糖			醤油		
		中華スープ	春雨	卵	葱	鶏ガラスープ 醤油		
		牛乳 長芋とベーコンのパンケーキ	ケーキMix 長芋 バター	牛乳 卵 ベーコン			580	22.3
21	土	ミートスパゲティ	スパゲティ オリーブ油	合挽ミンチ	玉葱 しめじ ピーマン 人参 トマト缶	ケチャップ		
		卵とじゃが芋のスープ	じゃが芋	卵	葱	コンソメ 醤油		
		牛乳 おかし		牛乳			550	23.4
22	日	休 日						
23	月	休 日						
24	火	タラの西京焼き	砂糖	タラ		白味噌 醤油		
		ブロッコリーの浸し	砂糖	卵	ブロッコリー 人参	醤油		
		じゃが芋とひじきの煮物	じゃが芋 砂糖	ひじき		醤油		
		若布の汁		若布		和だし 醤油		
		牛乳 ツナサンド	食パン マヨネーズ	牛乳 ツナ缶			551	25.2
25	水	南瓜コロッケ	小麦粉 パン粉 油	合挽ミンチ 卵	玉葱 南瓜	塩胡椒		
☆		小松菜の浸し			小松菜 人参	醤油		
		大豆の五目煮	糸こんにゃく 砂糖	大豆 うすあげ	枝豆	醤油		
		玉葱としめじの味噌汁			玉葱 しめじ 葱	和だし 味噌		
		牛乳 ぶどうゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	ぶどうジュース		609	20.6
26	木	肉団子のトマト煮	片栗粉 砂糖	合挽ミンチ	人参 ブロッコリー 玉葱 トマト缶	醤油		
		若さぎのカレー風味揚げ	小麦粉 油	若さぎ		コンソメ カレー粉		
		春雨の酢の物	春雨 砂糖		胡瓜 もやし 人参	酢		
		キャベツとえのきの汁			キャベツ えのき 葱	和だし 醤油		
		牛乳 麩のラスクきな粉味	麩 砂糖 バター	牛乳 きな粉			571	22.9
27	金	チキンライス	バター	鶏肉	人参 玉葱 インゲン	ケチャップ コンソメ		
		南瓜の塩煮			南瓜	塩		
		刻み野菜サラダ	オリーブ油 砂糖		キャベツ 胡瓜 人参 コーン	酢		
		野菜スープ			小松菜 人参 もやし	コンソメ 醤油		
		牛乳 おかし		牛乳		醤油	586	18.8
28	土	焼きそば	中華麺 油	豚肉 削り粉	キャベツ 人参 もやし 葱	ソース		
		あげと豆腐の味噌汁		うすあげ 豆腐	葱	和だし 味噌		
		牛乳 おかし		牛乳			563	27.9
29	日	休 日						
30	月	鮭の塩焼き		鮭		塩		
		高野の卵とじ	砂糖	高野豆腐 卵		醤油		
		ほうれん草の浸し	砂糖		ほうれん草 人参	醤油		
		若布とじゃが芋の味噌汁	じゃが芋	若布		和だし 味噌		
		牛乳 シュガートースト	食パン バター 砂糖	牛乳			583	27.9

※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

☆南瓜コロッケ…今月の絵本料理「14ひきのかぼちゃ」に登場する南瓜コロッケです。

♡11月18日(水)…誕生日メニューです。