

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				kcal	蛋白質		献立表	材 料 名				kcal	蛋白質	
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくなる	調味料					力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくなる	調味料			
1	月 鶏の照り焼き ごぼうの土佐煮 小松菜とツナの浸し あげとキャベツの味噌汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鶏 かつお節 ツナ缶 うすあげ 牛乳 きな粉	人 参 ごぼう れんこん 小松菜 人参 キャベツ 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	619	26.9	16	火 鶏の照焼 さつま芋のレモン煮 ほうれん草のおかか和え 青梗菜と卵のスープ 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 かつお節 卵 牛乳	レモン果汁 ほうれん草 人参 えのき 青梗菜	醤油 醤油 コンソメ 醤油	599	22.4	
2	火 鶏と野菜の旨煮 ほうれん草の納豆和え ひじきの五目豆 かきたま汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 納豆 かつお節 ひじき うすあげ 大豆 卵 牛乳	白菜 ごぼう 玉葱 南瓜 人参 インゲン ほうれん草 人参 もやし 人参 えのき 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	600	23.8	17	水 豆腐の鶏つくね 白菜のゆかり和え ひじきの炒め煮 さつま芋の味噌汁 牛乳 オレンジゼリー	油 片栗粉 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖	豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき うすあげ 人参 ピーマン 牛乳 ゼラチン	玉葱 白菜 胡瓜 人参 もやし ゆかり 人参 オレンジジュース	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	577	22.6	
3	水	休 日						18	木	休 日						
4	木 五日春雨 ブロッコリーとコーンのサラダ 金平ごぼう ピーンスープ 牛乳 野菜のチヂミ	砂糖 胡麻 ごま油 春雨 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 ごま油 ピーフ ごま油 チヂミ粉	豚肉 卵 卵 牛乳 卵 鶏ミンチ	人参 胡瓜 干椎茸 ブロッコリー 人参 しめじ コーン ごぼう 人参 ピーマン ニラ 玉葱 人参 ニラ	醤油 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油	585	26	18	木 ポークチャップ風 南瓜のサラダ 大根のコンソメ煮 若布と青葱のスープ 牛乳 スノーボール	砂糖 マコネーズ 砂糖 小麦粉 油	豚肉 若布 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 南瓜 人参 胡瓜 大根 葱	ケチャップ ソース 醤油 塩 塩 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油	608	24.5	
5	金 ツナの和風炊き込みご飯 胡瓜と若布の酢の物 若さぎの唐揚げ きのこの味噌汁 牛乳 ココアケーキ	砂糖 砂糖 胡麻 小麦粉 油 砂糖 ケーキMix パター	ツナ缶 うすあげ 若布 若さぎ 牛乳 卵 ココア	人参 枝豆 しめじ 胡瓜 舞茸 えのき 玉葱 葱	醤油 酢 コンソメ 和だし 味噌	572	23.0	19	金 さつま芋ご飯 若さぎの甘酢 小松菜の納豆和え けんちん汁 牛乳 クリームチーズホットケーキ	さつま芋 砂糖 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ケーキMix パター	若さぎ 納豆 チリメン かつお節 豚肉 豆腐 うすあげ 牛乳 卵 クリームチーズ	小松菜 人参 人参 大根 ほうれん草	塩 コンソメ 酢 醤油 和だし 醤油	622	27.8	
6	土 きつねうどん さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	砂糖 うどん 砂糖 さつま芋	うすあげ 鶏肉 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醤油 醤油	568	18.7	20	土 うどん焼き じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	うどん 油 砂糖 じゃが芋 砂糖	豚肉 削り粉 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 葱	ソース 醤油	566	20.9	
7	日	休 日						21	日	休 日						
8	月 カレーの煮付 ブロッコリーとコーンのソテー 南瓜の甘煮 若布とじゃが芋の味噌汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 油 砂糖 砂糖 砂糖 食パン パター	カレー ブロッコリー コーン 人参 南瓜 若布 牛乳	人参 胡瓜 干椎茸 ブロッコリー 人参 しめじ コーン ごぼう 人参 ピーマン ニラ 玉葱 人参 ニラ	醤油 鶏ガラスープ 醤油 和だし 味噌	577	24.6	22	月 赤魚の煮付 里芋の煮ころがし ほうれん草のツナ炒め 大根としめじのすまし汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 里芋 油 砂糖 ケーキMix パター	赤魚 ツナ缶 牛乳	ほうれん草 人参 えのき 大根 しめじ 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	566	24.2	
9	火 炒り鶏 ほうれん草とあけの和え物 磯豆 大根の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 糸こんにやく 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 うすあげ ひじき 大豆 牛乳	インゲン 人参 ごぼう レンコン ほうれん草 人参 枝豆 大根 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	574	21.0	23	火 秋のかき揚げ 白菜のおかか煮 高野の炒り煮 じゃが芋と人参の味噌汁 牛乳 ぶどうゼリー	さつま芋 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	卵 かつお節 高野豆腐 じゃが芋 牛乳 ゼラチン	ごぼう 玉葱 人参 インゲン 白菜 もやし 人参 干椎茸 枝豆 人参 人参 葱 ぶどうジュース	塩 コンソメ 醤油 醤油 和だし 味噌	571	19.8	
10	水 鶏の唐揚げ フライドポテト 人参のフレンチサラダ 小松菜のごま和え コンソメスープ 牛乳 誕生日会ケーキ	小麦粉 油 フライドポテト 油 砂糖 オリーブ油 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix パター	鶏肉 ヨーグルト 卵 卵 牛乳 卵 生クリーム	人参 もやし 小松菜 人参 玉葱 キャベツ 人参 葱 みかん缶	塩 塩 酢 醤油 コンソメ 醤油	687	23.4	25	木 肉豆腐 切干大根のサラダ ブロッコリーのソテー きのこのあけの味噌汁 牛乳 焼きそば	砂糖 糸こんにやく 砂糖 胡麻 ごま油 油 うすあげ 牛乳 豚肉 削り粉	牛肉 豆腐 切干大根 人参 胡瓜 ブロッコリー 人参 もやし えのき しめじ 葱 キャベツ 人参 もやし 葱	醤油 酢 醤油 和だし 味噌 ソース	568	25.8		
11	木 肉団子のスープ ブロッコリーと卵のソテー 厚揚げの中華煮 牛乳 りんごゼリー	春雨 片栗粉 油 砂糖 ごま油 砂糖	合挽ミンチ 卵 厚揚げ 牛乳 ゼラチン	白菜 玉葱 人参 青梗菜 ブロッコリー 人参 しめじ 干椎茸 えのき りんごジュース	鶏ガラスープ 塩 醤油 鶏ガラスープ 鶏ガラスープ 醤油	573	24.6	26	金 根菜入りカレー キャベツとみかんのサラダ 牛乳 ゆずケーキ	砂糖 砂糖 ケーキMix パター	鶏ミンチ 牛乳 卵	玉葱 ごぼう れんこん 南瓜 人参 トマト缶 キャベツ みかん缶 胡瓜 人参 ゆず果汁	カレールー 酢	626	21.3	
12	金 親子丼 ほうれん草とチリメンの浸し 若さぎのカレー風味揚げ 豆腐と玉葱の味噌汁 牛乳 じゃが芋の団子	砂糖 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖	鶏肉 卵 チリメン 若さぎ 豆腐 牛乳	人参 玉葱 干椎茸 葱 ほうれん草 人参 若さぎ 玉葱 葱	醤油 醤油 コンソメ カレー粉 和だし 味噌 塩 醤油	598	27.0	27	土 味噌ラーメン 里芋のころ煮 牛乳 おかし	中華麺 砂糖 里芋 砂糖	豚肉 牛乳	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 コーン	鶏ガラスープ 味噌 醤油	567	24.9	
13	土 イタリアンスパゲティ 豆腐と卵のスープ 牛乳 おかし	砂糖 スパゲティ オリーブ油 砂糖	ベーコン 卵 豆腐 牛乳	玉葱 しめじ 人参 ピーマン トマト缶 葱	ケチャップ 鶏ガラスープ 醤油	561	19.7	28	日	休 日						
14	日	休 日						29	月	タラの幽庵焼き チリメンとほうれん草の浸し ひじきとごぼうの煮物 具だくさんの味噌汁 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン パター	タラ チリメン ひじき 若布 牛乳 ココア	ほうれん草 人参 ごぼう 人参 えのき もやし	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	573	24.6
15	月 タラの西京焼き 高野の甘煮 菜種和え 白菜と玉葱の汁 牛乳 ツナサンド	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	タラ 高野豆腐 卵 牛乳 ツナ缶	ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 白菜 玉葱 葱	白味噌 醤油 醤油 酢 和だし 醤油	592	27.8	30	火 チーズオムレツ キャベツと胡瓜の甘酢 じゃが芋のコンソメ煮 トマトスープ 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	卵 チーズ 合挽ミンチ 鶏ミンチ 牛乳	人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ コーン 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ 人参 トマトジュース	コンソメ ケチャップ 酢 コンソメ コンソメ 塩	616	24.6	

※果物

月・水・金…オレンジ
火・土…バナナ
木…りんご

※和だし…いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸

※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

※マーガリンは使用していません

※0, 1, 2歳は青魚の代わりにカレイを使用します。

※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

※延長保育のおやつ

月曜から土曜…おにぎり

☆おにぎり…今月の絵本料理「おにぎりゆづきゅう」に登場するおにぎりです。

▽11月10日(水)…誕生日メニューです。