



11月の給食献立表



平成29年10月31日
北平田保育園

日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)		
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)					
●	1	水	鮭のクリームシチュー ドレッシングサラダ・柿 野菜ジュース・味付けのり	油	鮭・牛乳・のり	しめじ・玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・コーン 野菜ジュース・柿	バナナ	★むきそば風			
	2	木	豚肉の味噌炒め 菊のしょうゆなめこ和え すまし汁・りんご	片栗粉・油 砂糖・焼麩 炒りごま	豚もも肉・味噌 豆腐・昆布 さば筋	人参・菊・小松菜・なめこ えのき・りんご	かぼちゃの甘煮 麦茶	ラクトフェリンヨーグルト	E581 F19.1 P20.1食塩1.7		
	3	金	北平田文化祭	みかんジュース			みかんジュース				
	4	土	ポークカレー 牛乳 バナナ	じゃが芋	豚もも肉・牛乳	人参・玉葱・バナナ		お菓子 牛乳	E497 F16.2 P15.0食塩1.4		
	6	月	五目卵焼き チーズ納豆・すき昆布煮 みそ汁・柿	油・砂糖 焼麩	卵・鶏ひき肉・納豆 チーズ・豆腐・味噌 煮干・昆布・薄揚げ	人参・椎茸・葱・えのき・しらたき 柿	野菜ジュース	源氏パイ 牛乳	E199 F16.5 P20.8食塩2.1		
	7	火	避難訓練	鮭の味噌粕焼き ごま和え 芋煮汁・バナナ	砂糖・すりごま 里芋	鮭・味噌・豚もも肉 厚揚げ・煮干	もやし・小松菜・菊・人参・葱 つきこん・しめじ・ごぼう・バナナ	プリン	★栗マドレーヌ 牛乳	E498 F14.5 P25.5食塩1.7	
○	8	水	にこにこ広場	ロールパン・エビフライ ハムサラダ・きのこグラタン 野菜スープ・りんご	パン・パン粉 油・小麦粉 バター	エビ・ハム・牛乳 チーズ	大根・きゅうり・コーン・まいたけ マッシュルーム・しめじ・キャベツ 人参・玉葱・りんご	柿	★五平餅 麦茶		
	9	木	ちびっこ消防祭り (年長児)	肉じゃが 和え物・みそ汁 ラ.フランス	じゃが芋・油 砂糖・焼麩 炒りごま	豚もも肉・昆布 かまぼこ・豆腐 わかめ・煮干・味噌	玉葱・しらたき・人参・しめじ いんげん・キャベツ・ほうれん草 ラ.フランス	バナナ	★りんごクロワッサン 牛乳	E535 F12.6 P22.7食塩2.1	
	10	金	焼き芋 平田小学校 五年生訪問	白いんげんのミルクスープ ツナサラダ 味付けのり・柿	じゃが芋・バター 砂糖	ワインナー・牛乳 ツナ・のり	人参・玉葱・コーン・椎茸 キャベツ・パプリカ・柿	焼き芋 麦茶	ラクトフェリンヨーグルト	E548 F13.9 P18.2食塩1.9	
	11	土	豚丼風 牛乳 バナナ	砂糖	豚かた肉・牛乳	玉葱・しらたき・人参・椎茸 生姜・バナナ		お菓子 ジュース		E465 F15.3 P13.8食塩0.7	
	13	月	茶道教室	筑前煮 ごまキャベツ かき玉汁・バナナ	油・砂糖 炒りごま 片栗粉	鶏もも肉・さば筋 卵・煮干し	大根・こんにゃく・れんこん 人参・孟宗・ごぼう・椎茸・バナナ キャベツ・えのき・ほうれん草	ぶどうジュース	星たべよ ☆ぶどうジュース	E464 F12.5 P18.8食塩1.6	
	14	火	サッカー	根菜バーグ ブロッコリーの和え物 みそ汁・ラ.フランス	パン粉・油 砂糖・すりごま	豚ひき肉・卵 味噌・厚揚げ 煮干し	玉葱・人参・れんこん・ごぼう ブロッコリー・コーン・大根 キャベツ・ラ.フランス	バナナ	★りんごチップス 牛乳	E544 F19.3 P19.0食塩1.5	
	15	水	さばのカレー焼き ポテトサラダ みそ汁・柿	薄力粉・油 マヨネーズ じゃが芋	さば・ハム・豆腐 味噌・煮干し	きゅうり・人参・小松菜・柿		バームクーヘン	★ピザトースト 牛乳	E552 F21.3 P20.8食塩1.6	
	16	木	鶏の唐揚げ・ゆかり さつま芋と柿のサラダ 押し麦スープ・ラ.フランス	片栗粉・油 さつま芋・押し麦 マヨネーズ	鶏もも肉・ハム ワインナー	生姜・きゅうり・柿・玉葱・人参 キャベツ・ラ.フランス		フルーツゼリー	★麦飯おにぎり 麦茶	E549 F14.8 P21.4食塩1.6	
	17	金	親子煮 ナムル みそ汁・バナナ	砂糖・ごま油	鶏もも肉・卵・昆布 かまぼこ・厚揚げ 煮干・味噌	玉葱・人参・椎茸・もやし・きゅうり コーン・チンゲン菜・バナナ		柿	ラクトフェリンヨーグルト	E415 F10.5 P21.2食塩2.2	
	18	土	豚汁 ふりかけ 牛乳・みかん	砂糖	豚かた肉・厚揚げ 煮干・味噌・牛乳	大根・ごぼう・つきこん・葱 みかん			お菓子 ジュース	E539 F17.3 P22.7食塩1.7	
	20	月	納付書	麻婆豆腐 白菜のごま和え 中華スープ・ラ.フランス	ごま油・片栗粉 すりごま・砂糖	豆腐・豚ひき肉 エビ・味噌・ちくわ わかめ・卵	葱・人参・椎茸・生姜・こんにゃく 白菜・ほうれん草・玉葱 ラ.フランス	りんごジュース	味噌パン 牛乳	E544 F19.0 P19.8食塩1.6	
○	21	火	誕生会	ミートソーススパゲティ 野菜ジュース ゼリー・アラモード	スパゲティ バター ゼリー	豚ひき肉・チーズ	人参・玉葱・トマト・野菜ジュース	バナナ	★ケーキ 麦茶		
	22	水	具沢山おでん・おかか納豆 生姜醤油和え みかん	じゃが芋・砂糖	卵・厚揚げ・さつま揚げ 昆布・味噌・昆布・納豆 豚もも肉・かつお節	大根・こんにゃく・人参・キャベツ 生姜・みかん		マンナビスケット	★大学芋 牛乳	E570 F14.3 P26.7食塩2.1	
	24	金	バス代振替日	豆腐入りチキンナゲット パスタサラダ コンソメスープ・柿	パン粉・薄力粉 油・マヨネーズ マカロニ	豆腐・鶏むねひき肉 卵・ベーコン	きゅうり・人参・キャベツ・コーン 玉葱・しめじ・パセリ・柿		ラ.フランス	ラクトフェリンヨーグルト	E551 F20.8 P17.4食塩1.6
	25	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ	砂糖・油	豚かた肉・豆腐 牛乳	白菜・玉葱・人参・しらたき・葱 椎茸・バナナ			お菓子 ジュース	E473 F15.4 P14.5食塩1.0	
	27	月	さつま芋カレー 白菜サラダ 野菜ジュース・みかん	さつま芋・バター 油	鶏もも肉・牛乳・ハム	玉葱・人参・しめじ・りんご・白菜 きゅうり・コーン・野菜ジュース みかん		バナナ	ベジたべる ☆ヤクルト	E533 F14.4 P17.3食塩1.7	
	28	火	サッカー	赤魚の甘辛揚げ 菊花和え うどん汁・ラ.フランス	赤魚・油・片栗粉 砂糖・うどん	赤魚・豚もも肉 厚揚げ・昆布・さば筋	小松菜・もやし・菊 椎茸・葱・ほうれん草 ラ.フランス	ヤクルト	★スイートポテト 牛乳	E528 F16.8 P21.5食塩2.7	
	29	水	秋のグラタン・のり佃煮 柿と大根のサラダ みそ汁・バナナ	さつま芋・マカロニ 油・炒りごま・焼麩 バター・薄力粉	鶏もも肉・粉チーズ エビ・牛乳・薄揚げ 味噌・煮干し	玉葱・しめじ・パセリ・柿・大根 パプリカ・きゅうり・ほうれん草 バナナ		フルーツゼリー	★アメリカンドック 牛乳	E564 F19.9 P19.9食塩1.8	
	30	木	鮭フライ・ゆかり 茹でブロッコリー コンソメスープ・みかん	薄力粉・油 パン粉 マヨネーズ	鮭・卵	ブロッコリー・トマト・キャベツ 玉葱・人参・コーン・みかん		ラ.フランス	★マロンパイ 牛乳	E590 F20.0 P22.4食塩1.6	

○お弁当のいらない日

◆庄内浜魚デーの日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

★手作りおやつの日

☆未満児牛乳

おやつ・デザートに口ラクトフェリンヨーグルト!!

ラクトフェリンには…免疫力アップ、ウイルスの侵入を防いだり、死滅せたりする効果が期待されています。

・ノロウイルス・インフルエンザウイルス・RSウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなどにかかりにくくなり

また、かかったとしても軽い症状で済むと言われています。

その他の効果効能

生活習慣病の予防・内臓脂肪を減らすダイエット効果などがあり、注目されています。

※「ラクト＝乳」の中の、「フェリン＝鉄」を結合するタンパク質。

