



11月の給食献立表



平成30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 | 木 | | 炒り煮 エビ・シウマイ みそ汁・柿 | 油・砂糖 焼麸 | 豚もも肉 エビ・豆腐 味噌・煮干し | しらたき・人参・ほうれん草 しめじ・柿 | バナナ | ★チジミ(しらす) 牛乳 | E395 F16.7 P18.3食塩2.3 |
| 2 | 金 | | 豆腐の鶏団子 お浸し・のり佃煮 かき玉汁・バナナ | 片栗粉・油 | 鶏むね肉・卵 わかめ・煮干し 豆腐・のり佃煮 | 孟宗・葱・生姜・キャベツ チンゲン菜・人参・えのき 玉ねぎ・バナナ | りんご | バームクーヘン 牛乳 | E377 F16.0 P20.8食塩2.6 |
| 5 | 月 | サッカー | 鶏肉のチーズピカタ ポテトのごま和え みそ汁・りんご | 薄力粉・油 じゃが芋・砂糖 すりごま | 鶏むね肉・卵 味噌・煮干し チーズ | 人参・ピーマン・小松菜 もやし・りんご | みかん | サッポロポテト ☆ぶどうジュース | E296 F8.7 P16.4食塩1.7 |
| 6 | 火 | | おでん・ぶりかけ 生姜醤油和え 牛乳・みかん | じゃが芋・砂糖 | 卵・厚揚げ・ちくわ 豚もも肉・さつま揚げ 昆布・煮干し・牛乳 | 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 麦茶 | ★五平餅 麦茶 | E356 F9.9 P18.3食塩2.5 |
| ○ 7 | 水 | にこにこ広場 | 炊き込みご飯・唐揚げ カラフルサラダ なめこ汁・バナナ | ごはん・油 | 鶏もも肉・薄揚げ 豆腐・ハム 味噌・煮干し | しめじ・ごぼう・人参・しらたき 孟宗・なめこ・葱・ブロッコリー トマト・コーン・バナナ | ヨーグルト | ★ココア寒天 牛乳 | |
| 8 | 木 | 避難訓練 | さつま芋カレー 大根サラダ 野菜ジュース・柿 | さつま芋・油 砂糖 | 鶏もも肉 ハム | 玉ねぎ・人参・しめじ・大根 きゅうり・コーン・柿 | バナナ | ★黒糖蒸しパン 牛乳 | E435 F14.3 P16.4食塩1.6 |
| 9 | 金 | 平田小学校 五年生訪問 | 鮭フライ・ゆかり ブロッコリー キャベツスープ・みかん | 薄力粉・油 パン粉 | 鮭 | ブロッコリー・トマト キャベツ・玉ねぎ・人参 コーン・みかん | りんご | 星たべよ 牛乳 | E363 F11.5 P18.0食塩1.5 |
| 10 | 土 | | 豚肉のケチャップ煮 わかめスープ バナナ | 油・砂糖・じゃが芋 | 豚もも肉・味噌 わかめ・煮干し | 玉ねぎ・ピーマン・人参 しめじ・葱・バナナ | | お菓子 牛乳 | E368 F15.2 P15.2食塩1.4 |
| 12 | 月 | 茶道教室 | 麻婆豆腐 白菜のごま和え 中華スープ・りんご | ごま油・砂糖 片栗粉・すりごま | 豆腐・エビ・味噌 ちくわ・わかめ 豚ひき肉 | 葱・人参・椎茸・生姜・にんにく 白菜・人参・ほうれん草 玉ねぎ・コーン・りんご | バナナ | ★麦飯おにぎり 麦茶 | E330 F18.2 P19.1食塩2.0 |
| 13 | 火 | | 煮魚 菊花和え 芋煮汁・バナナ | 里芋 | 鮭・豚もも肉 厚揚げ・味噌 煮干し | 菊・もやし・小松菜・人参 つきこん・葱・しめじ・ごぼう バナナ | 粉ふき芋 麦茶 | かつばえびせん ☆みかんジュース | E378 F13.6 P26.0食塩2.0 |
| 14 | 水 | | 里芋コロッケ きやべつのごま和え みそ汁・みかん | 里芋・じゃが芋 油・パン粉 薄力粉・砂糖 | 豚ひき肉・卵 豆腐・味噌 煮干し | 玉ねぎ・人参・キャベツ・トマト 小松菜・みかん | ぶどうジュース | ★野菜ポッキー 牛乳 | E405 F15.8 P14.8食塩2.1 |
| 15 | 木 | サッカー | マカロニグラタン 柿と大根のサラダ コンソメスープ・ゼリー | マカロニ・油 | エビ・粉チーズ 牛乳・ベーコン | 玉ねぎ・しめじ・柿・大根 きゅうり・白菜・人参・コーン パセリ | バナナ | ★千歳飴ラスク 牛乳 | E424 F12.3 P16.6食塩1.8 |
| 16 | 金 | | 筑前煮 ゴマキャベツ かき玉汁・みかん | 砂糖・油 片栗粉 炒りごま | 鶏もも肉・卵 さば節・煮干し | 大根・こんにゃく・れんこん 人参・孟宗・ごぼう・椎茸・キャベツ えのき・ほうれん草・みかん | 星たべよ 麦茶 | ラクトフェリン ヨーグルト | E359 F13.9 P16.6食塩1.8 |
| 17 | 土 | | 焼肉丼風 みそ汁 バナナ | 砂糖・焼麸 | 豚肩肉・豆腐 味噌・煮干し | キャベツ・人参・玉葱・椎茸 ピーマン・生姜・にんにく バナナ | | お菓子 牛乳 | E363 F16.1 P13.6食塩1.5 |
| 19 | 月 | | 親子煮 ナムル みそ汁・柿 | 砂糖・ごま油 | 鶏もも肉・厚揚げ 卵・かまぼこ 昆布・味噌・煮干し | 玉ねぎ・人参・椎茸・もやし きゅうり・コーン・チンゲン菜 柿 | りんご | プリン | E385 F17.5 P19.7食塩2.6 |
| ○ 20 | 火 | 誕生会 納付書 | みそラーメン ゼリーアラモード | 中華麺 油・ゼリー | 豚ひき肉 昆布・さば節 | キャベツ・もやし・コーン 生姜・椎茸 | 野菜ジュース | ★ケーク 麦茶 | E521 F13.8 P16.3食塩2.3 |
| 21 | 水 | | 根菜バーグ ブロッコリーの和え物 みそ汁・りんご | パン粉・油・砂糖 すりごま | 豚ひき肉 卵・薄揚げ 味噌・煮干し | 玉ねぎ・れんこん・人参 ブロッコリー・コーン・大根 キャベツ・りんご | バナナ | ★マカロニあべかわ 牛乳 | E416 F15.5 P19.0食塩2.0 |
| 22 | 木 | バス代振替日 | さばのカレー焼き ポテトサラダ みそ汁・みかん | 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 みかん | ビスコ 麦茶 | ★かぼちゃ団子 牛乳 | E503 F26.6 P20.7食塩1.9 |
| 24 | 土 | | クリームシチュー 野菜ジュース・ぶりかけ バナナ | じゃが芋 | 鶏もも肉 牛乳 | 玉ねぎ・人参・バナナ | | お菓子 牛乳 | E338 F9.2 P13.1食塩1.8 |
| 26 | 月 | | 肉じゃが(汁多め) 和え物 ラ・フランス | じゃが芋・砂糖 油・炒りごま | 豚もも肉・昆布 かまぼこ | 玉ねぎ・しらたき・人参 しめじ・いんげん・ほうれん草 ラ・フランス | ヨーグルト | 源氏パイ 牛乳 | E348 F11.7 P15.9食塩1.5 |
| 27 | 火 | | サーモン味噌チーズ焼き 切り干し大根サラダ うどん汁・りんご | 油・うどん | 鮭・チーズ・味噌 厚揚げ・ハム 煮干し | 大根・人参・コーン・きゅうり ほうれん草・椎茸 葱・りんご | みかん | ★焼麸のかりんとう 牛乳 | E475 F23.0 P23.0食塩2.2 |
| 28 | 水 | | 豚肉のみそ炒め 菊のしょうゆなめこ和え すまし汁・バナナ | 片栗粉・油 炒りごま | 豚もも肉 味噌・豆腐・わかめ 昆布・さば節 | 玉ねぎ・人参・菊・小松菜 もやし・なめこ・バナナ | かぼちゃの甘煮 麦茶 | ★りんごケーク 牛乳 | E349 F12.2 P19.1食塩2.1 |
| 29 | 木 | | カレイのパン粉焼き 茹で野菜のシーザーサラダ みそ汁・みかん | じゃが芋・焼麸 パン粉 マヨネーズ | カレイ・豆乳 粉チーズ 味噌・煮干し | ブロッコリー・人参・トマト 大根・しめじ・みかん | バナナ | ★むきそば風 | E451 F15.5 P20.8食塩1.9 |
| 30 | 金 | | 白いんげんのミルクスープ ツナサラダ・味付けのり ラ・フランス | じゃが芋・油 | ベーコン・牛乳 ツナ・のり | 人参・玉葱・椎茸・ブロッコリー 白いんげん・キャベツ・もやし ラ・フランス | りんご | ラクトフェリン ヨーグルト | E400 F14.6 P17.5食塩2.1 |

○お弁当のいらない日
◎庄内浜魚デー

*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

☆未満児は牛乳

にこにこ広場

今月メニューを考えてくれたのは、ゆづきくん、おうかさん、みずきくん、えまさんです。



