



11月の献立表



R3. 10. 25 北平田保育園

	日	曜日	行事	献立名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	栄養価 (以上児)
					熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
	1	月		鶏肉のチーズピカタ・みそ汁 マカロニサラダ・りんご	マカロニ・薄力粉 マヨネーズ 油・三温糖	鶏もも肉・チーズ 卵・煮干し・味噌	きゅうり・人参・コーン もやし・小松菜・りんご	バナナ	味しらべ ☆白ぶどうジュース	E: 348 P: 16.9 F: 14.8 食塩: 1.6
	2	火		ご飯・おでん風煮 生姜醤油和え・おかか納豆 みそ汁・オレンジ	ご飯・じゃが芋 焼き麩・三温糖	豚もも肉・厚揚げ うすらの卵・かつお節 さつま揚げ・煮干し 納豆・竹輪・昆布	大根・こんにやく・人参 キャベツ・生姜・きゅうり えのき・オレンジ	白ぶどうジュース	★スイートポテト・牛乳	E: 269 P: 17.7 F: 8.2 食塩: 2.0
	4	木		鮭のムニエル・みそ汁 ヨーグルトサラダ・バナナ	薄力粉・じゃが芋 マヨネーズ	鮭・ヨーグルト 薄揚げ・煮干し・味噌	ブロッコリー・トマト しめじ・バナナ	りんご	★大根の唐揚げ・牛乳	E: 409 P: 17.3 F: 20.3 食塩: 2.2
	5	金	スイミング (4・5歳児)	豚肉のみそ炒め・すまし汁 お浸し・ラフランス	片栗粉・ごま 油・三温糖	豚もも肉・なると 豆腐・わかめ さば節・昆布	玉葱・人参・もやし 小松菜・ラフランス	オレンジ	マリービスケット・牛乳	E: 325 P: 18.9 F: 13.8 食塩: 3.2
	6	土	わんわん広場	お菓子・ジュース						
	8	月		親子煮・みそ汁 春雨サラダ・りんご	春雨・ごま油	鶏もも肉・卵 かまぼこ・厚揚げ 昆布・煮干し・味噌	玉葱・人参・しいたけ もやし・きゅうり チンゲン菜・りんご	マンナビスケット 麦茶	かっぱえびせん ☆ミルクココア	E: 350 P: 21.6 F: 16.2 食塩: 2.9
	9	火	にこにこ広場	オムライス・コロコロサラダ カレーチキンナゲット 野菜スープ・ラフランス	ご飯・バター 油・三温糖	ベーコン・鶏ひき肉 卵・豆腐・鶏ガラ	玉葱・ピーマン・トマト ブロッコリー・きゅうり コーン・キャベツ・しめじ 人参・ラフランス	バナナ	★フルーツポンチ	
	10	水	避難訓練	豚肉の生姜焼き・みそ汁 ブロッコリーサラダ・柿	じゃが芋・三温糖 マヨネーズ・油	豚肩肉 煮干し・味噌	ピーマン・玉葱・生姜 ブロッコリー・キャベツ コーン・ほうれん草・柿	キャロットジュース	★きのこパンキッシュ 牛乳	E: 390 P: 16.7 F: 21.6 食塩: 1.7
	11	木		焼き魚・すき昆布煮 けんちん汁・りんご	ごま油 油・三温糖	ほっけ・すき昆布 さつま揚げ・卵 薄揚げ・煮干し・味噌	こんにやく・人参 キャベツ・ねぎ・りんご	ラフランス	★かぼちゃプリン	E: 350 P: 17.4 F: 17.3 食塩: 2.2
	12	金	サッカー (4・5歳児)	里芋コロケ・お浸し ふりかけ・みそ汁・みかん	里芋・じゃが芋 パン粉・油 薄力粉	豚ひき肉・卵・豆腐 煮干し・味噌	玉葱・人参・キャベツ 小松菜・みかん	柿	バウムクーヘン・牛乳	E: 343 P: 14.1 F: 13.2 食塩: 2.1
	13	土		五目あんかけ丼 みそ汁・バナナ	片栗粉・油 三温糖・焼き麩	豚もも肉 煮干し・味噌	キャベツ・人参・もやし 玉葱・椎茸・バナナ		お菓子・牛乳	E: 253 P: 12.7 F: 9.4 食塩: 1.1
	15	月		マカロニグラタン コールスロー・わかめスープ のり佃煮・ラフランス	マカロニ・油 薄力粉・パン粉 バター	鶏もも肉・えび わかめ・チーズ 牛乳・鶏ガラ	玉葱・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・人参 コーン・ラフランス	赤ぶどうジュース	サッポロポテト ☆赤ぶどうジュース	E: 350 P: 16.6 F: 17.0 食塩: 1.4
	16	火	スイミング (4・5歳児)	肉じゃが・和え物 チーズ納豆 みそ汁・バナナ	じゃが芋・ごま 油・三温糖	豚もも肉・昆布 かまぼこ・納豆 チーズ・豆腐 煮干し・味噌	玉葱・つきこん・人参 しめじ・キャベツ・えのき ほうれん草・バナナ	ぱりんこ・麦茶	★うずまきチュロス 牛乳	E: 410 P: 20.1 F: 17.3 食塩: 2.2
	17	水		さばのみそ煮・すまし汁 切り干し大根サラダ・みかん	焼き麩・三温糖 マヨネーズ	さば・煮干し・味噌	大根・きゅうり・人参 コーン・キャベツ・生姜 みかん	ラフランス	★むぎ飯おにぎり・麦茶	E: 393 P: 17.3 F: 20.5 食塩: 1.8
	18	木	誕生会	ナポリタン・コンソメスープ ゼリーアラモード	スパゲッティ バター・ごま ゼリー	ベーコン・チーズ 鶏もも肉・鶏ガラ 生クリーム	玉葱・人参・にんにく マッシュルーム・かぶ ほうれん草・コーン・椎茸 ピーマン・みかん缶	バナナ	★ケーキ・麦茶	E: 562 P: 17.4 F: 21.6 食塩: 2.2
	19	金	納付書	鶏肉の唐揚げ さつま芋と柿のサラダ 野菜スープ・りんご	片栗粉・バター さつま芋・油 マヨネーズ	鶏もも肉・ハム 鶏ガラ	きゅうり・キャベツ・玉葱 人参・生姜・柿・りんご	みかん	ムーンライト・牛乳	E: 353 P: 14.9 F: 16.3 食塩: 2.0
	20	土		クリームシチュー・ふりかけ 野菜ジュース・バナナ	じゃが芋・バター	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・バナナ 野菜ジュース		お菓子・牛乳	E: 308 P: 12.1 F: 11.6 食塩: 1.9
	22	月		五目卵焼き・ふりかけ ナムル・みそ汁・バナナ	油・三温糖 ごま油・ごま	鶏むね肉・わかめ 卵・煮干し・味噌	人参・椎茸・葱・もやし 玉葱・かぼちゃ・バナナ	りんご	星たべよ・牛乳	E: 238 P: 15.5 F: 7.9 食塩: 2.3
	24	水		筑前煮・お浸し かき玉汁・ラフランス	片栗粉 油・三温糖	鶏もも肉・卵 さば節・煮干し	もやし・小松菜・れんこん えのき・ほうれん草・大根 椎茸・人参・孟宗・ごぼう こんにやく・ラフランス	粉ふき芋・麦茶	★お好み焼き・牛乳	E: 228 P: 16.9 F: 11.8 食塩: 1.8
	25	木	バス代振替日	ご飯・煮魚・菊花和え 芋煮汁・みかん	ご飯・里芋	鮭・豚もも肉 厚揚げ・煮干し・味噌	菊・もやし・小松菜 人参・こんにやく・葱 しめじ・ごぼう・みかん	バナナ	★ラフランスパイ・牛乳	E: 347 P: 24.3 F: 9.2 食塩: 2.3
	26	金	サッカー (4・5歳児)	豆腐の鶏団子・お浸し みそ汁・りんご	片栗粉・油	鶏むね肉・鶏もも肉 豆腐・わかめ 煮干し・味噌	孟宗・葱・生姜・人参 キャベツ・チンゲン菜 玉葱・えのき・りんご	ラフランス	ヨーグルト	E: 380 P: 18.4 F: 20.6 食塩: 2.5
	27	土		豚丼風・みそ汁・バナナ	油・三温糖	豚肩肉・わかめ 煮干し・味噌	玉葱・しらたき・人参 しめじ・生姜・バナナ		お菓子・牛乳	E: 326 P: 12.5 F: 15.1 食塩: 1.4
	29	月		さつまいもカレー・ジョア かぶサラダ・りんご	さつま芋・バター	鶏もも肉・ハム 牛乳・ジョア	玉葱・人参・しめじ かぶ・きゅうり・コーン りんご	バナナ	おととと ☆オレンジジュース	E: 429 P: 15.4 F: 20.9 食塩: 2.3
	30	火		ほっけのパン粉焼き お浸し・みそ汁・バナナ	パン粉・油	ほっけ・チーズ 豆腐・わかめ 煮干し・味噌	ほうれん草・キャベツ 人参・バナナ	オレンジジュース	★大学トースト・牛乳	E: 376 P: 20.4 F: 14.0 食塩: 2.0

🍁 今月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、かなみさん・そうすけくん・ゆうしんくんです！🍁

☆未満児は牛乳 ★手作りおやつの日

：完全給食の日 ：庄内浜の魚デー ：お魚の日

※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。

E：エネルギー F：脂質
P：たんぱく質 食塩：食塩相当量