



11月 献立表



平成29年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のものになる	体の調子を整える		
1	水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ・ねぎ) たらのフライ ブロッコリーともやしののり和え パナナ 麦茶	豆乳もち 牛乳	味噌 たら 大豆 豆乳 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ フロッコリー もやし 人参 焼きのり パナナ 大根	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
2	木	小魚 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(大根・ごぼう・ねぎ) 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋サラダ パイナップル 麦茶	きなこトースト 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 チーズ きな粉 牛乳 煮干し	米 きび あわ 黒米 さつま芋 マヨネーズ 食パン 無塩バター 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 万能ねぎ 白菜 しらたき 玉ねぎ きゅうり レーズン パイナップル	水 だし醤油 みりん 麦茶
4	土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・小松菜・ねぎ) 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのしらす和え チーズ 麦茶	バナナヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 油揚げ しらす チーズ ヨーグルト	米 さつま芋 砂糖 ウエハース せんべい	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 白菜 人参 万能ねぎ キャベツ パナナ	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
6	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・青梗菜・切干) 肉団子のケチャップ煮 ツナともやしの和え物 オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 大豆 ツナ 牛乳 煮干し	米 パン粉 砂糖 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	昆布 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 切干大根 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 焼きのり オレンジ	水 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
7	火	大根煮 麦茶	【立冬】里芋ご飯 すまし汁(わかめ・しめじ・ねぎ) 幼児:さばの味噌煮 乳児:かれの味噌煮 キャベツの塩昆布和え パナナ 麦茶	シリアルクッキー 牛乳	油揚げ さば 味噌 牛乳 かれの	米 里芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 コーンフレーク	人参 小松菜 昆布 干しいたけ わかめ しめじ 長ねぎ キャベツ 塩昆布 パナナ 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
8	水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ・麩) 五目玉子焼き 納豆和え りんご 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 鶏卵 高野豆腐 納豆 チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉 じゃが芋	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ ひじき しめじ 人参 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 りんご	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー
9	木	人参煮 麦茶	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ グレープフルーツ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 焼き竹輪	うどん 薄力粉 片栗粉 油 米 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 青のり グレープフルーツ 炊き込みわかめ	水 料理酒 みりん 塩 麦茶
10	金	クラッカー 麦茶	玄米入りご飯 わかめスープ 和風ローストチキン 春雨野菜炒め パイナップル 麦茶	ゼリーポンチ 牛乳	鶏肉 干しえび 牛乳	米 玄米 ごま 春雨 ごま油 砂糖 クラッカー	わかめ 白菜 コーン キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 干しいたけ パイナップル オレンジジュース アガー りんご	水 チキンスープの素 塩 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
11	土	ウエハース 麦茶	ハヤシライス 野菜サラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 チーズ	米 油 いちごジャム クラッカー ウエハース	玉ねぎ 人参 しめじ ダイズマト キャベツ コーン	水 ハヤシルウ 人参ドレッシング 麦茶
13	月	小魚 麦茶	ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー 大根サラダ りんごゼリー 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン りんごジュース アガー	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー シチュールウ
14	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ミートソースパグティ コンソメスープ(白菜・小松菜・わかめ) フレンチサラダ オレンジ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	豚肉 味噌	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 白菜 小松菜 わかめ キャベツ きゅうり 人参 コーン オレンジ 南瓜	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶 みりん
15	水	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 お吸い物(大根・わかめ・えのき) 鮭の味噌マヨ焼き なめたけ和え りんご 麦茶	豆乳バナナ蒸しパン 牛乳	かつお節 鮭 味噌 きな粉 豆乳 牛乳	米 きび あわ 黒米 マヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 わかめ まいたけ 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 りんご パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
16	木	蒸しさつま芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・万能ねぎ) ハンバーグ かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 押し麦 パン粉 片栗粉 マヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 さつま芋	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン グレープフルーツ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶



11月 献立表



平成29年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
17	金	人参煮 麦茶	煮込みうどん みかん 麦茶	プリン せんべい 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖 プリンの素 せんべい	白菜 人参 えのき茸 長ねぎ 昆布 みかん	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
18	土	ウエハース 麦茶	中華あんかけご飯 オニオンスープ(コーン・パセリ) もやしと小松菜の中華和え チーズ 麦茶	杏仁豆腐 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ウエハース	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ コーン パセリ もやし 小松菜 アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
20	月	小魚 麦茶	野菜パン コンソメスープ(じゃがいも・人参・ほうれん草) マカロニグラタン コールスローサラダ パイナップル 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏肉 スキムミルク 牛乳 チーズ 煮干し	野菜パン じゃが芋 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 油 砂糖 米	人参 ほうれん草 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン パイナップル	チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 ゆかり
21	火	人参煮 麦茶	ご飯 すまし汁(ほうれん草・えのき・ねぎ) 幼児:さわらのごま味噌焼き 乳児:たらのごま味噌焼き 麩と玉子の炒め物 オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	さわら 味噌 鶏肉 鶏卵 かつお節 きな粉 牛乳 たら	米 ごま 砂糖 車麩 油 マカロニ	昆布 干しいたけ ほうれん草 えのき茸 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
22	水	大根煮 麦茶	ご飯 さつま芋の味噌汁 野菜入りミートローフ ブロッコリーとしめじの和え物 りんご 麦茶	小松菜パンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー しめじ りんご 大根	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
24	金	蒸しじゃが芋 麦茶	きのこの和風パスタ コンソメスープ(白菜・ほうれん草・わかめ) 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	ピラフ 麦茶	鶏肉	スパゲティ 油 米 無塩バター じゃが芋	玉ねぎ しめじ えのき茸 赤ピーマン 白菜 ほうれん草 わかめ キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ コーン さやいんげん	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 水 人参ドレッシング 麦茶
25	土	せんべい 麦茶	麦ご飯 中華スープ(玉ねぎ・青梗菜・鶏もも) マーボー豆腐 ナムル チーズ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 麦茶	鶏肉 干しえび 木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ	米 押し麦 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま ウエハース せんべい	玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ もやし 小松菜 人参 切干大根 オレンジジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶
27	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(里芋・ごぼう・人参) 鶏肉のコーンフ레이크焼き 野菜のおかか和え パナナ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 しらす 大豆 かつお節 煮干し	米 里芋 マヨネーズ コーンフ레이크 砂糖 黒いりごま	昆布 干しいたけ ごぼう 人参 白菜 チンゲン菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩
28	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ・ねぎ) 鶏肉の唐揚げ キャベツのごまサラダ グレープフルーツ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ キャベツ チンゲン菜 人参 グレープフルーツ 南瓜 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
29	水	人参煮 麦茶	焼き鶏丼 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ・なめこ) 高野豆腐と大根の煮物 パナナ 麦茶	ほうじ茶プリン 麦茶	鶏肉 味噌 高野豆腐 牛乳 クリーム	米 プリンの素 砂糖	グリンピース 焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ なめこ 大根 人参 しめじ 小松菜 パナナ	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ほうじ茶
30	木	小魚 麦茶	ご飯 根菜汁(大根・里芋・人参・ごぼう) かわいいのねぎ味噌焼き 人参ドレッシング和え りんご 麦茶	にらせんべい 牛乳	かわいい 味噌 干しえび 牛乳 煮干し	米 里芋 ごま油 砂糖 中力粉 油	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 長ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン りんご には	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 人参ドレッシング 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
乳	目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児	平均量	504	18.6	14.2	245	1.5
幼	目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
児	平均量	620	22.4	18.6	270	1.7

マヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。