

2019年11月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
1 29 金	三色丼 カリフラワーサラダ マカロニサラダ のっぺい汁	白米 胚芽米 ぶた肉 なたね油 しょうゆ 本みりん 酒 卵 三温糖 なたね油 にんじん 三温糖 いんげん/カリフラワー きゅうり 小松菜 なたね油 りんご酢 食塩/マカロニ きゅうりにんじん ツナ 食塩 ノンエッグマヨネーズ/だいこん ねぎ ごぼう にんじん 油あげ 干しいたけ こんぶ しょうゆ 食塩 片栗粉/いもかりんどう 干しぶどう/かき/牛乳	芋けんぴ レーズン くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
02 16 30 土	わかめごはん 豆腐とホタテのうま煮 小松菜のごま和え かぼちゃみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/豆腐 ほたて貝柱 たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ はくさい なたね油 しょうゆ 三温糖 ごま油 片栗粉/ごまつな にんじん しらたき しょうゆ 三温糖 ごま/かぼちゃ たまねぎ みそ 焼きそばめん ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん 焼きそばソース なたね油 かつお節 あおのり せんべい みかん 麦茶	焼きそば 塩せんべい くだもの 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶
05 19 火	ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりとわかめサラダ じゃが芋なめこみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/豆腐 ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ 卵 食塩 なたね油 チンゲンサイ/きゅうり わかめ しらす干しりんご酢 なたね油 しょうゆ じゃがいも たまねぎ なめこ みそ ごまつな/白玉粉 小麦粉 食塩 だいこん ねぎ 干しえび ごま油/金時めめ 三温糖 しょうゆ/りんご/牛乳	大根もち 煮豆 くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
06 20 火	黒米ごはん 鶏の唐揚げ(6日) さつま芋コロッケ(20日) ブロッコリーごま和え さつま芋のみそ煮(6日) ミニトマト きゃべつみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/とり肉 しょうゆ 塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油/ブロッコリー しょうゆ 三温糖 ごま/さつま いも、みそ しょうゆ/ミニトマト/キャベツ たまねぎ みそ/米 食塩 ツナ ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 ノンエッグマヨネーズ チーズ 干しぶどう かき/麦茶 ※6日は幼児クラスはミニ遠足の為、おにぎり、唐揚げ、出汁巻き卵、 ブロッコリーごま和え、さつま芋の味噌煮、ミニトマトのお弁当になります。	ツナコーンドリア レーズン くだもの 麦茶	ミネストローネ くだもの 麦茶
07 21 木	ごはん かじきりんごソースかけ 三色ナムル ブロッコリー揚げ 豆腐とふりのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 食塩 小麦粉 なたね油 りんご しょうゆ 酒 レモン果汁/もやし ごまつな にんじん しょうゆ ごま ごま油/ブロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩/豆腐 たまねぎ ぶりのみそ/ さつまいも/チーズ/みかん/牛乳	焼き芋 チーズ くだもの 牛乳	カルシウムラスク くだもの 牛乳
08 22 金	ビーンズカレーライス フレンチサラダ 里芋のごま煮 お蕎麦まし汁	精白 胚芽米 ぶた肉 だいす ひよこめめ たまねぎ にんじん しめじ しょう が ニンニク なたね油 カレールウ/キャベツ きゅうり 干しぶどう な たね油 りんご酢 食塩/さといも なたね油 しょうゆ 三温糖 ごま/麩 ねぎ わかめ しょうゆ 食塩 なばな/食パン バター メーブルシロップ/にぼし 水あめ 水 しょうゆ ごま/りんご/牛乳	メーブルトースト 田作り風いりこ くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
09 23 土	きつねうどん 肉じゃがカレー風味 かぶのサラダ	干うどん 油あげ 砂糖 しょうゆ ねぎ わかめ しょうゆ 本みりん 酒 食塩 だし汁 ごまつな/ぶた肉 しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん しら たき なたね油 しょうゆ 三温糖 食塩 カレー粉 洋風スープ 片栗粉/かぶ かぶ菜 にんじん 食塩 りんご酢 ごま油 三温糖/白米 ごま 鮭 あおのり 焼のり/豆乳クッキー/梨/麦茶	鮭のおにぎり 豆乳クッキー くだもの 麦茶	きらず揚げ くだもの 牛乳
11 25 月	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 二色変わり漬け 沢煮みそ碗	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ ぶた肉 たまねぎ にんじん 黒き くらげ なたね油 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉/きゅうり ごまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/はくさい ねぎ ごぼう にんじん ほ たて貝柱 みそ/小麦粉 上新粉 黒糖 バター/干しぶどう なたね油 水/干しえび/みかん 牛乳	レーズン蒸しパン あみえび くだもの 牛乳	ベークドポテト くだもの 牛乳
12 26 火	ごはん 魚のすり身の満点揚げ 大根海苔酢和え 小松菜納豆 かき玉汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/白身魚すり身 しょうが 豆腐 さつまい も みそ 本みりん しょうゆ 酒 片栗粉 なたね油/だいこん きゅうり にん じん しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖 なとう ごまつな しょうゆ あおのり 卵 ねぎ かつお 塩 しょうゆ 片栗粉/ヨーグルト みか ん パナナ/食パン バター たまねぎ ビーマン コーン ケチャップ チーズ	フルーツヨーグルト ピザトースト 麦茶	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
13 27 水	ソフトフランスパン 食パン(1歳) クリームシチュー 豆菜サラダ きのこマリネ	フランスパン 食パン(1歳) /とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめ じ なたね油 バター 小麦粉 牛乳 食塩/ごまつな きゅうり にんじん だい す ツナ りんご酢 しょうゆ 砂糖 ごま油/エリンギ まいたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ/精白米 みそ 本みりん 三温糖 ごま なたね油/にぼし /柿/麦茶	ごへいもち いりこ くだもの 麦茶	せんべい くだもの 牛乳
14 28 木	ごはん さけのふわとろ蒸し 小松菜ひじきサラダ きんぴらごぼう 大根みそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/鮭 食塩 酒 ながいも(1歳除去) 豆腐 食塩 だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/ごまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/ごぼう にんじん なたね 油 しょうゆ 三温糖/だいこん ねぎ 油あげ みそ/じゃがいも なたね油 食 塩 あおのり/チーズ/りんご/牛乳	フレンチフライ チーズ くだもの 牛乳	きなこトースト くだもの 麦茶
15 金	ふわふわ親子丼 カリフラワーカレーマリネ マカロニサラダ のっぺい汁	精白米 とり肉 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 グリ ンピース/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご 食塩 カレー粉/ マカロニ きゅうりにんじん ツナ 食塩 ノンエッグマヨネーズ/さといも だいこん ねぎ ごぼう にんじん 油あげ 干しいたけ しょうゆ 食塩 片 栗粉/クッキー/干しぶどう/牛乳	動物園クッキー レーズン くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
18 月	さつま芋ごはん むつ煮魚 パンパンジー 人参みそ炒め お蕎麦みそ汁	精白米 押麦 あわもち きび さつまいも 食塩 酒/たら しょうゆ 三温糖/ はるさめ とり肉 もやし ごまつな 黄ピーマン 赤ピーマン しょうゆ りん ご酢 ごま油 ごま 三温糖/にんじん みそ 本みりん なたね油/麩 たまねぎ えのきたけ みそ ほろれんそう/せんべい/ポップコーン なたね油 食塩/ 柿/牛乳	おせんべい ポップコーン くだもの 牛乳	煮込みうどん くだもの 麦茶
28 木	(お楽しみ給食) 散らし寿司 かれのいのごまみそ焼き 小松菜のおかか和え かぼちゃきんぴら ミニトマト 湯葉すまし汁	精白米 りんご酢 三温糖 食塩 にんじん 油あげ 高野豆腐 麩 干しいた け しょうゆ 三温糖 卵 食塩/かれのい 食塩 酒 みそごま みりん 酒 三温糖 なたね油/ごまつな にんじん しょうゆ かつお節/かぼちゃ ピーマン 食 塩 ごま なたね油/ミニトマト/生湯葉 ねぎ えのきたけ しょうゆ 食塩 ごまつな/小麦粉 ベーキングパウダー てんさい糖 牛乳 卵 粉糖/柿/麦茶	チェロス くだもの 麦茶	おせんべい くだもの 牛乳

☆今月の果物は、みかん、りんご、柿、バナナなどを使用します。

11月の平均栄養量（幼児）

エネルギー554Kcal

たんぱく質19.4g 脂質17.2g

食塩1.9g