11月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

日	曜	午前おやつ	献立名	食品名	おやつ
1	水	牛乳	★どんどろけ飯（鳥取）	米・豆腐・ごぼう・人参・干椎茸・糸こんにゃく・油揚げ・万能ねぎ	牛乳
			鶏の照り焼き	鶏肉	オートミールバー
			わかめサラダ	わかめ・胡瓜・もやし・かまぼこ・中華ドレ	オートミール・レーズン
			味噌汁 / 果物	ほうれん草・玉ねぎ	バナナ・バター・はちみつ
2	木	牛乳	食パン	食パン	牛乳
			ポトフ	キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ウィンナー	カレーポップコーン
			トマトサラダ	トマト・胡瓜・もやし・コーン・和ドレ	コーン・カレー粉
			牛乳 / 果物	牛乳	
4	土	牛乳	白菜の旨煮丼	米・豚挽肉・白菜・いんげん	牛乳
			キャベツ塩昆布和え	キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布	ビスケット
			味噌汁 / 果物	大根・油揚げ	せんべい
6	月	牛乳	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
			鶏と蓮根のバター醤油炒め	鶏肉・蓮根・バター・にんにく	スイートポテト
			切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・人参・かにかま・和ドレ	さつま芋・バター
			味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ	牛乳・ごま
7	火	牛乳	芋煮うどん	うどん・里芋・人参・ごぼう・長ねぎ・舞茸・こんにゃく・牛肉	お茶
			カリカリベーコンサラダ	ブロッコリー・カリフラワー・ベーコン・マヨネーズ	中華おこわ
			果物		米・もち米・焼豚・人参
					筍・干し椎茸
8	水	牛乳	ポークカレーライス	米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ルウ	牛乳
			もやしサラダ	もやし・胡瓜・じゃこ・和ドレ・トマト	りんごゼリー
			果物		りんご・りんごジュース・ゼラチン
9	木	牛乳	バターロール	バターロール	牛乳
			鶏肉のパン粉焼き	鶏肉・パン粉・パルメザンチーズ・にんにく・パセリ	クラッカーサンド
			コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・洋ドレ	クラッカー・黄桃
			トマトスープ	トマト・玉ねぎ・セロリ・ベーコン	クリームチーズ
			牛乳 / 果物	牛乳	
10	金	牛乳	ごはん	米	お茶
			さばの塩焼き	さば（0・1歳児の魚はカレイです）	焼きそば
			ひじき煮	ひじき・人参・干椎茸・いんげん・油揚げ・糸こんにゃく	蒸し中華麺・豚肉・人参
			味噌汁 / 果物	豆腐・なめこ・みつば	キャベツ・もやし・青のり
11	土	牛乳	チキンライス	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン	牛乳
			コーンサラダ	コーン・キャベツ・胡瓜・人参・和ドレ	はちみつサンド
			オニオンスープ / 果物	玉ねぎ・しめじ・パセリ	キャロットロール・はちみつ
13	月	牛乳	納豆ごはん	米・納豆	牛乳
			肉じゃが	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・いんげん	ツナコーン蒸しパン
			小松菜のおかか和え	小松菜・人参・もやし・油揚げ・かつお節	蒸しパンミックス粉
			味噌汁 / 果物	椎茸・あられ麸・わかめ	牛乳・コーン・ツナ
14	火	牛乳	味噌ラーメン	生中華麺・キャベツ・もやし・コーン・ニラ・長ねぎ・焼豚・ねりごま	牛乳
			じゃが芋のソテー	じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん・ベーコン	和風トースト
			果物		食パン・豚挽肉・舞茸
					チーズ・刻み海苔
15	水	牛乳	★どんどろけ飯（鳥取）	米・豆腐・ごぼう・人参・干椎茸・糸こんにゃく・油揚げ・万能ねぎ	牛乳
			鶏の照り焼き	鶏肉	米粉のクッキー
			わかめサラダ	わかめ・胡瓜・もやし・かまぼこ・中華ドレ	せんべい
			味噌汁 / 果物	ほうれん草・玉ねぎ	

※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。
※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。
※メニューの内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。
※離乳食完了期の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。

日	曜	午前おやつ	献立名	食品名	おやつ
16	木	牛乳	食パン	食パン	牛乳
			ポトフ	キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ウィンナー	カレーポップコーン
			トマトサラダ	トマト・胡瓜・もやし・コーン・和ドレ	コーン・カレー粉
			牛乳 / 果物	牛乳	
17	金	牛乳	ごはん	米	牛乳
			鮭の紅葉焼	鮭・人参・マヨネーズ	スノーボールクッキー
			れんこんサラダ	れんこん・人参・ひじき・枝豆・和ドレ	小麦粉・コーンスターチ
			味噌汁 / 果物	小松菜・えのき茸・油揚げ	バター・粉糖
18	土	牛乳	白菜の旨煮丼	米・豚挽肉・白菜・いんげん	牛乳
			キャベツ塩昆布和え	キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布	ビスケット
			味噌汁 / 果物	大根・油揚げ	せんべい
20	月	牛乳	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
			鶏と蓮根のバター醤油炒め	鶏肉・蓮根・バター・にんにく	スイートポテト
			切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・人参・かにかま・和ドレ	さつま芋・バター
			味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ	牛乳・ごま
21	火	牛乳	芋煮うどん	うどん・里芋・人参・ごぼう・長ねぎ・舞茸・こんにゃく・牛肉	お茶
			カリカリベーコンサラダ	ブロッコリー・カリフラワー・ベーコン・マヨネーズ	中華おこわ
			果物		米・もち米・焼豚・人参
					筍・干し椎茸
22	水	牛乳	ポークカレーライス	米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ルウ	牛乳
			もやしサラダ	もやし・胡瓜・じゃこ・和ドレ・トマト	りんごゼリー
			果物		りんご・りんごジュース・ゼラチン
24	金	牛乳	ごはん	米	お茶
			さばの塩焼き	さば（0・1歳児の魚はカレイです）	焼きそば
			ひじき煮	ひじき・人参・干椎茸・いんげん・油揚げ・糸こんにゃく	蒸し中華麺・豚肉・人参
			味噌汁 / 果物	豆腐・なめこ・みつば	キャベツ・もやし・青のり
25	土	牛乳	チキンライス	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン	牛乳
			コーンサラダ	コーン・キャベツ・胡瓜・人参・和ドレ	はちみつサンド
			オニオンスープ / 果物	玉ねぎ・しめじ・パセリ	キャロットロール・はちみつ
27	月	牛乳	納豆ごはん	米・納豆	牛乳
			肉じゃが	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・いんげん	ツナコーン蒸しパン
			小松菜のおかか和え	小松菜・人参・もやし・油揚げ・かつお節	蒸しパンミックス粉
			味噌汁 / 果物	椎茸・あられ麸・わかめ	牛乳・コーン・ツナ
28	火	牛乳	味噌ラーメン	生中華麺・キャベツ・もやし・コーン・ニラ・長ねぎ・焼豚・ねりごま	牛乳
			じゃが芋のソテー	じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん・ベーコン	和風トースト
			果物		食パン・豚挽肉・舞茸
					チーズ・刻み海苔
29	水	牛乳	ごはん	米	牛乳
			鮭の紅葉焼	鮭・人参・マヨネーズ	スノーボールクッキー
			れんこんサラダ	れんこん・人参・ひじき・枝豆・和ドレ	小麦粉・コーンスターチ
			味噌汁 / 果物	小松菜・えのき茸・油揚げ	バター・粉糖
30	木	牛乳	Bーランチ		牛乳
			コーンピラフ	米・コーン・玉ねぎ・ピーマン	大学芋ケーキ
			唐揚げ	鶏肉・生姜・小麦粉・片栗粉	さつま芋・バター
			キャロットラペ	人参・オレンジ	小麦粉・BP・卵
			茹でブロッコリー	ブロッコリー	水あめ・ごま
			キャベツスープ / 果物	キャベツ・玉ねぎ・マッシュルーム・ベーコン	

★印は今月の郷土料理です。

今月の目標栄養価　乳児　カロリー　518kcal　たんぱく質　19.4g　脂質　17.5g
幼児　カロリー　605kcal　たんぱく質　22.5g　脂質　19.6g