

# 11月のこんだて



菊野台かしのみ保育園

日	曜	献立名	食品名	おやつ
1 ・ 15	金	ごはん	米	牛乳
		焼き魚	鮭	卵サンド
		切り干し大根炒め煮	切干大根・ごぼう・人参・糸こんにゃく・油揚げ	白い食卓ロール
		ポリポリきゅうり漬	胡瓜	卵・玉ねぎ・ハム
		味噌汁 / 果物	なす・しめじ・長ねぎ	マヨネーズ
2 ・ 16	土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝・赤ピーマン	牛乳
		キャベツ塩昆布和え	キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布	ツイストドーナツ
		味噌汁 / 果物	じゃが芋・万能ねぎ	
18	月	カレーライス	米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ルウ	牛乳
		かまぼこサラダ	ブロッコリー・胡瓜・もやし・かまぼこ・和ドレ・トマト	パリパリピザ
		果物		餃子の皮・コーン・玉ねぎ ウインナー・チーズ
5 ・ 19	火	チャーシュー麺	生中華麺・焼豚・ほうれん草・長ねぎ・卵	お茶
		もやしのゴマみそ和え	もやし・人参・かぶ・竹輪・さやいんげん・ごま	さつま芋ごはん
		果物		米・さつま芋
6 ・ 20	水	ごはん	米	牛乳
		サバの味噌煮	さば(0・1歳は白身魚)	マーラーカオ
		焼き南瓜	南瓜	小麦粉・BP・砂糖
		ほうれん草おから和え	ほうれん草・胡瓜・おから・マヨネーズ	卵・牛乳・油
		清汁 / 果物	椎茸・あられ麩・小松菜	
7 ・ 21	木	食パン	食パン	お茶
		マカロニグラタン	マカロニ・玉ねぎ・鶏肉・バター・牛乳・チーズ	中華おこわ
		スティックサラダ	胡瓜・人参・大根・洋ドレ	米・もち米・豚挽肉
		トマトスープ	キャベツ・トマト・ホールトマト・ベーコン・パセリ	ごぼう・人参・干えび
		牛乳	牛乳	さやいんげん
8 ・ 22	金	親子丼	米・鶏肉・玉ねぎ・卵・みつば	牛乳
		れんこんサラダ	れんこん・人参・ひじき・枝豆・和ドレ	味噌田楽
		味噌汁 / 果物	生揚げ・小松菜・えのき茸	大根・こんにゃく
9 ・ 30	土	混ぜご飯	米・油揚げ・長ねぎ・舞茸・ごぼう・干椎茸	牛乳
		肉じゃが	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・さやいんげん	ミニあんぱん
		味噌汁 / 果物	なす・かいわれ大根	
11 ・ 25	月	麦ごはん	米・麦	牛乳
		鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉・ごま	サブレ
		小松菜のおかか和え	小松菜・人参・かぶ・おかか	小麦粉・バター・卵
		けんちん汁	大根・ごぼう・こんにゃく・里芋・油揚げ・椎茸	グラニュー糖・牛乳
12 ・ 26	火	スパゲッティミートソース	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム	牛乳
		グリーンサラダ	ブロッコリー・胡瓜・カリフラワー・洋ドレ	芋けんぴ
		南瓜スープ / 果物	南瓜・パセリ	さつま芋
13 ・ 29	水・金	ごはん	米	牛乳
		魚の竜田揚げ	かじきまぐろ	かぼちゃケーキ
		大根サラダ	大根・胡瓜・ハム・中華ドレ	南瓜・小麦粉・卵
		味噌汁 / 果物	もやし・わかめ・長ねぎ	BP・バター・砂糖
14 ・ 28	木	ツナサンド	バターロール・ツナ・ひじき・キャベツ・胡瓜・マヨネーズ	お茶
		トマトマリネ	トマト	納豆チャーハン
		ポトフ	かぶ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ウインナー	米・納豆・長ねぎ
		牛乳 / 果物	牛乳	人参・青のり 豚挽肉
27	水	㊦ーランチ		牛乳
		ゴールドライス	米・カレー粉	カップケーキ
		魚のホイル焼き	白身魚・玉ねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・ミニトマト	小麦粉・卵・バター
		マッシュポテト	じゃが芋・バター・牛乳	ココア・砂糖・牛乳
		キャベツスープ / 果物	キャベツ・ピーマン・ベーコン	生クリーム

\* 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。

★ 今月の目標栄養価

乳児	カロリー	492kcal	たんぱく質	18.7g	脂質	17.7g
幼児	カロリー	577kcal	たんぱく質	21.9g	脂質	20.0g



