

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	火	かきたまうどん	うどん・鶏肉・人参・椎茸・長ねぎ・卵	牛乳
		南瓜サラダ	南瓜・ブロッコリー・カリフラワー・和ドレ	あんぱん
		果物		
2	水	きのこごはん	米・しめじ・椎茸・舞茸・人参・いんげん・油揚げ	牛乳
		わかめサラダ	わかめ・胡瓜・もやし・かにかま・中華ドレ	オートミールバー
		★さつま汁（鹿児島）	さつま芋・大根・人参・こんにゃく・鶏肉・万能ね	オートミール・レーズン
		果物		バナナ・バター・はちみ
4	金	納豆ごはん	米・納豆	牛乳
		さばの塩焼き	さば（0・1歳はカレイ）	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	玉ねぎ・わかめ	キャベツ・もやし・青の
5	土	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	キャロットロール
		味噌汁 / 果物	じゃが芋・万能ねぎ	
7	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	かまぼこ・胡瓜・もやし・和ドレ・トマト	メロンパントースト
		果物		食パン・バター・小麦粉・卵
8	火	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・ネギ	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	ピザ
		果物		ピザクラスト・コーン・玉ねぎ ツナ・チーズ・マヨネーズ
9	水	親子丼	米・鶏肉・玉ねぎ・卵・みつ葉	牛乳
		れんこんサラダ	れんこん・人参・ひじき・枝豆・和ドレ	カレーポップコーン
		味噌汁 / 果物	小松菜・えのき茸・油揚げ	コーン・カレー粉
10	木	バターロール	バターロール	お茶
		唐揚げ	鶏肉	クラッカーサンド
		マカロニサラダ	マカロニ・人参・胡瓜・ツナ・マヨネーズ	クラッカー・ツナ
		トマトスープ	トマト・玉ねぎ・ベーコン	クリームチーズ・黄桃
		牛乳 / 果物	牛乳	
11	金	ごはん	米	牛乳
		鮭の紅葉焼	鮭・人参・マヨネーズ	さつま芋スティック
		小松菜のおかか和え	小松菜・人参・もやし・油揚げ・かつお節	さつま芋
		清汁 / 果物	椎茸・あられ麩・わかめ	
12	土	混ぜご飯	米・鶏肉・人参・ごぼう・白滝・いんげん	牛乳
		コーンサラダ	コーン・キャベツ・胡瓜・人参・マヨネーズ	パンオレ
		味噌汁 / 果物	大根・油揚げ	
14	月	麦ごはん	米・麦	牛乳
		南部焼き	豚肉・ごま	マーラーカオ
		切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・人参・ツナ・中華ドレ	小麦粉・BP・砂糖
		味噌汁 / 果物	豆腐・なめこ・みつば	卵・牛乳・油・レーズ
15	火	かきたまうどん	うどん・鶏肉・人参・椎茸・長ねぎ・卵	牛乳
		南瓜サラダ	南瓜・ブロッコリー・カリフラワー・和ドレ	あんぱん
		果物		

※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	献立名	食品名	おやつ
16	水	きのこごはん	米・しめじ・椎茸・舞茸・人参・いんげん・油揚げ	牛乳
		わかめサラダ	わかめ・胡瓜・もやし・かにかま・中華ドレ	オートミールバー
		★さつま汁（鹿児島）	さつま芋・大根・人参・こんにゃく・鶏肉・万能ね	オートミール・レーズン
		果物		バナナ・バター・はちみつ
17	木	食パン	食パン	お茶
		クリームシチュー	玉ねぎ・人参・じゃが芋・ブロッコリー・鶏肉・牛乳・ル	いなり寿司
		トマトサラダ	トマト・キャベツ・胡瓜・コーン・洋ドレ	米・油揚げ・ごま
		牛乳 / 果物	牛乳	
18	金	納豆ごはん	米・納豆	牛乳
		さばの塩焼き	さば（0・1歳はカレイ）	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	玉ねぎ・わかめ	キャベツ・もやし・青のり
19	土	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	キャロットロール
		味噌汁 / 果物	じゃが芋・万能ねぎ	
21	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	かまぼこ・胡瓜・もやし・和ドレ・トマト	メロンパントースト
		果物		食パン・バター・小麦粉・卵
22	火	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・れ	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	ピザ
		果物		ピザクラスト・コーン・玉ねぎ ツナ・チーズ・マヨネーズ
24	木	♪-ランチ		牛乳
		ふりかけごはん	米・ふりかけ	りんごと紅茶のマフィン
		かじきのフライ	かじきまぐろ・小麦粉・パン粉・卵	バター・卵・小麦粉
		キャロットラペ	人参・オレンジ	BP・牛乳・紅茶葉
		茹でブロッコリー	ブロッコリー	りんご・はちみつ
		キャベツスープ / 果	キャベツ・玉ねぎ・ベーコン	レモン汁
25	金	ごはん	米	牛乳
		鮭の紅葉焼	鮭・人参・マヨネーズ	さつま芋スティック
		小松菜のおかか和え	小松菜・人参・もやし・油揚げ・かつお節	さつま芋
		清汁 / 果物	椎茸・あらめ麩・わかめ	
26	土	混ぜご飯	米・鶏肉・人参・ごぼう・白滝・いんげん	牛乳
		コーンサラダ	コーン・キャベツ・胡瓜・人参・マヨネーズ	パンオレ
		味噌汁 / 果物	大根・油揚げ	
28	月	麦ごはん	米・麦	牛乳
		南部焼き	豚肉・ごま	マーラーカオ
		切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・人参・ツナ・中華ドレ	小麦粉・BP・砂糖
		味噌汁 / 果物	豆腐・なめこ・みつば	卵・牛乳・油・レーズン
29	火	バターロール	バターロール	お茶
		唐揚げ	鶏肉	クラッカーサンド
		マカロニサラダ	マカロニ・人参・胡瓜・ツナ・マヨネーズ	クラッカー・ツナ
		トマトスープ	トマト・玉ねぎ・ベーコン	クリームチーズ・黄桃
		牛乳 / 果物	牛乳	
30	水	親子丼	米・鶏肉・玉ねぎ・卵・みつ葉	牛乳
		れんこんサラダ	れんこん・人参・ひじき・枝豆・和ドレ	カレーポップコーン
		味噌汁 / 果物	小松菜・えのき・油揚げ	コーン・カレー粉

★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 518 kcal

たんぱく質 19.9 g

脂質 18.2 g



幼児 カロリー 606 kcal

たんぱく質 23.1 g

脂質 20.4 g

