

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 月	麦ごはん	米・麦	牛乳
	南部焼き	豚肉・ごま	メロンパン
	切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・人参・ツナ・中華ドレ	
	味噌汁 / 果物	豆腐・なめこ・みつば	
2 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
	花やさいサラダ	ブロッコリー・カリフラワー・ツナ・マヨネーズ	抹茶カステラ
	南瓜スープ / 果物	南瓜・玉ねぎ	小麦粉・卵・はちみつ
			牛乳・抹茶
4 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・ルウ	中華おこわ
	トマトサラダ	トマト・キャベツ・胡瓜・コーン・洋ドレ	米・もち米・焼豚
	牛乳 / 果物	牛乳	人参・竹の子・干し椎茸
5 金	ごはん	米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	味噌田楽
	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	大根・こんにゃく
	味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ	
6 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	ジャムサンド
	味噌汁 / 果物	じゃが芋・万能ねぎ	プティポワン・いちごジャム
8 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	芋けんぴ
	果物		さつま芋
9 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	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 ウインナー・チーズ・マヨネーズ
10 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	コーン・カレー粉
11 木	バターロール	バターロール	お茶
	唐揚げ	鶏肉	納豆チャーハン
	ポテトサラダ	じゃが芋・人参・胡瓜・ツナ・マヨネーズ	米・納豆・長ねぎ・卵
	トマトスープ	トマト・玉ねぎ・ベーコン	人参・青のり・豚挽肉
	牛乳 / 果物	牛乳	
12 金	ごはん	米	牛乳
	さばの味噌煮	さば(0・1歳はカレイ)	マーラーカオ
	小松菜のおかか和え	小松菜・人参・もやし・油揚げ・かつお節	小麦粉・BP・砂糖
	清汁 / 果物	椎茸・あられ麩・わかめ	卵・牛乳・油・レーズン
13 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	
15 月	麦ごはん	米・麦	牛乳
	南部焼き	豚肉・ごま	メロンパン
	切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・人参・ツナ・中華ドレ	
	味噌汁 / 果物	豆腐・なめこ・みつば	

※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	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
		花やさいサラダ	ブロッコリー・カリフラワー・ツナ・マヨネーズ	抹茶カステラ
		南瓜スープ / 果物	南瓜・玉ねぎ	小麦粉・卵・はちみつ
				牛乳・抹茶
17	水	★鶏飯	米・鶏肉・干し椎茸・卵・たくあん・万能ねぎ・ごま・海苔	牛乳
		わかめサラダ	わかめ・胡瓜・もやし・かにかま・中華ドレ	焼きそば
		果物		蒸し中華麺・豚肉・人参
				キャベツ・青のり
18	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・ルウ	中華おこわ
		トマトサラダ	トマト・キャベツ・胡瓜・コーン・洋ドレ	米・もち米・焼豚
		牛乳 / 果物	牛乳	人参・竹の子・干し椎茸
19	金	ごはん	米	牛乳
		鮭の塩焼き	鮭	味噌田楽
		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	大根・こんにゃく
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ	
20	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	ジャムサンド
		味噌汁 / 果物	じゃが芋・万能ねぎ	プティポワン・いちごジャム
22	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	芋けんぴ
		果物		さつま芋
24	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	コーン・カレー粉
25	木	おーランチ		牛乳
		さつま芋ごはん	米・さつま芋・ごま塩	カップケーキ
		かじきの竜田揚げ	かじきまぐろ	バター・卵・牛乳・小麦粉
		春雨サラダ	春雨・胡瓜・人参・かにかま・中華ドレ	BP・チョコペン
		キャベツスープ / 果物	キャベツ・玉ねぎ・ベーコン	ミレービスケット
26	金	ごはん	米	牛乳
		さばの味噌煮	さば(0・1歳はカレイ)	マラーカオ
		小松菜のおかか和え	小松菜・人参・もやし・油揚げ・かつお節	小麦粉・BP・砂糖
		清汁 / 果物	椎茸・あられ麩・わかめ	卵・牛乳・油・レーズン
27	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	
29	月	バターロール	バターロール	お茶
		唐揚げ	鶏肉	納豆チャーハン
		ポテトサラダ	じゃが芋・人参・胡瓜・ツナ・マヨネーズ	米・納豆・長ねぎ・卵
		トマトスープ	トマト・玉ねぎ・ベーコン	人参・青のり・豚挽肉
		牛乳 / 果物	牛乳	
30	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	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
				ウインナー・チーズ・マヨネーズ

★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 516kcal たんぱく質 19.8g
 幼児 カロリー 607kcal たんぱく質 23.1g

脂質 17.3g
 脂質 19.7g

