

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	金	牛乳	炊き込みご飯	米・鶏もも肉・油揚げ・にんじん・ごぼう・干しいたけ	牛乳
			ぶりのおろし煮	ぶり・だいこん	キャラメルポップコーン
			かぶの酢の物	かぶ・きゅうり	とうもろこし・バター
			清汁/柿	おふ・長ねぎ・かまぼこ・みつば	
2	土	牛乳	白菜のそぼろあんかけ丼	米・豚挽肉・はくさい	お茶
			人参のきんぴら	にんじん・ツナ	小松菜としらすのおにぎり
			味噌汁	もやし・油揚げ・わかめ	米・小松菜・しらす・白ごま
			バナナ		
5	火	牛乳	もちふわロール	もちふわロール	お茶
			鶏肉の照り焼き	鶏もも肉	そばめし
			ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草・コーン	米・中華麺・豚肉・しょうが
			かぼちゃスープ/りんご	かぼちゃ・たまねぎ・牛乳・生クリーム・パセリ缶	キャベツ・たまねぎ・にんじん
6	水	牛乳	カレーライス	米・豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・カレールウ	牛乳
			キャベツのマヨネーズ和え	キャベツ・にんじん・きゅうり・マヨネーズ	ウインナーパイ
			オレンジ		パイ皮・ウインナー
7	木	牛乳	胡麻塩ご飯	米・黒ゴマ	牛乳
			里芋のそぼろあんかけ	さといも・鶏挽肉	米粉のジャムマフィン
			白菜の磯和え	白菜・にんじん・きざみのり	米粉・BP・ブルーベリージャム
			石狩汁/バナナ	鮭・長ねぎ・にんじん・だいこん・しいたけ・こんにゃく・豆腐	レモン果汁
8	金	牛乳	ごはん	米	牛乳
			回鍋肉	豚肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・長ねぎ・にんにく	ごまクッキー
			胡瓜の昆布和え	きゅうり・塩昆布	小麦粉・無塩バター・白ごま
			豆腐スープ/りんご	豆腐・わかめ・長ねぎ	
9	土	牛乳	ねぎ塩豚丼	米・豚肉・長ねぎ・白ごま	牛乳
			かぼちゃの甘煮	かぼちゃ	ジャムサンド
			味噌汁	ほうれんそう・しめじ・にんじん	キャロットロール・いちごジャム
			バナナ		
11	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			鮭の塩焼き	鮭	じゃがいももち
			小松菜の胡麻和え	こまつな・にんじん・すりごま	じゃがいも・バター
			さつま汁/柿	さつまいも・豚肉・だいこん・にんじん・こんにゃく・長ねぎ・油揚げ	
12	火	牛乳	ミートスパゲティ	スパゲティ・豚挽肉・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト缶・粉チーズ	お茶
			カリフラワーサラダ	カリフラワー・ブロッコリー・コーン・洋ドレ	おせんべい
			ジュリエヌスープ	キャベツ・たまねぎ・にんじん	ヨーグルト
			りんご		
13	水	牛乳	鶏肉の味噌丼	米・鶏もも肉・たまねぎ・白ごま・しょうが	お茶
			かにかまサラダ	かにかま・きゅうり・にんじん	おかかチーズおにぎり
			きのこ汁	しめじ・しいたけ・えのき・葉ねぎ	米・かつおぶし・チーズ
			柿		
14	木	牛乳	ごはん	米	牛乳
			オムレツ	卵・豚挽肉・たまねぎ・じゃがいも	大学芋
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・しめじ・にんじん・洋ドレ	さつまいも・黒ごま
			トマトスープ/バナナ	トマト・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ベーコン	
15	金	牛乳	炊き込みご飯	米・鶏もも肉・油揚げ・にんじん・ごぼう・干しいたけ	牛乳
			ぶりのおろし煮	ぶり・だいこん	キャラメルポップコーン
			かぶの酢の物	かぶ・きゅうり	とうもろこし・バター
			清汁/柿	おふ・長ねぎ・かまぼこ・みつば	

※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	土	牛乳	白菜のそぼろあんかけ丼	米・豚挽肉・はくさい	お茶 小松菜としらすのおにぎり 米・小松菜・しらす・白ごま
			人参のきんぴら	にんじん・ツナ	
			味噌汁	もやし・油揚げ・わかめ	
			バナナ		
18	月	牛乳	わかめごはん	米・わかめ	牛乳 メロンパントースト 食パン・バター・卵・レモン果汁 バニラエッセンス
			厚揚げと大根のポン酢炒め	生揚げ・だいこん・葉ねぎ	
			白菜のおかか和え	白菜・にんじん・かつおぶし	
			味噌汁/オレンジ	さといも・にんじん・油揚げ	
19	火	牛乳	もちふわロール	もちふわロール	お茶 そばめし 米・中華麺・豚肉・しょうが キャベツ・たまねぎ・にんじん
			鶏肉の照り焼き	鶏もも肉	
			ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草・コーン	
			かぼちゃスープ/りんご	かぼちゃ・たまねぎ・牛乳・生クリーム・パセリ缶	
20	水	牛乳	カレーライス	米・豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・カレールウ	牛乳 ウインナーパイ パイ皮・ウインナー
			キャベツのマヨネーズ和え	キャベツ・にんじん・きゅうり・マヨネーズ	
			オレンジ		
21	木	牛乳	胡麻塩ご飯	米・黒ゴマ	牛乳 米粉のジャムマフィン 米粉・BP・ブルーベリージャム レモン果汁
			里芋のそぼろあんかけ	さといも・鶏挽肉	
			白菜の磯和え	白菜・にんじん・きざみのり	
			石狩汁/バナナ	鮭・長ねぎ・にんじん・だいこん・しいたけ・こんにやく・豆腐	
22	金	牛乳	ごはん	米	牛乳 ごまクッキー 小麦粉・無塩バター・白ごま
			回鍋肉	豚肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・長ねぎ・にんにく	
			胡瓜の昆布和え	きゅうり・塩昆布	
			豆腐スープ/りんご	豆腐・わかめ・長ねぎ	
25	月	牛乳	ごはん	米	牛乳 じゃがいももち じゃがいも・バター
			鮭の塩焼き	鮭	
			小松菜の胡麻和え	こまつな・にんじん・すりごま	
			さつまい/柿	さつまいも・豚肉・だいこん・にんじん・こんにやく・長ねぎ・油揚げ	
26	火	牛乳	ミートスパゲティー	スパゲティー・豚挽肉・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト缶・粉チーズ	お茶 雑炊 米・鶏もも肉・かぶ・かぶ葉 にんじん
			カリフラワーサラダ	カリフラワー・ブロッコリー・コーン・洋ドレ	
			ジュリエンスープ	キャベツ・たまねぎ・にんじん	
			りんご		
27	水	牛乳	鶏肉の味噌丼	米・鶏もも肉・たまねぎ・白ごま・しょうが	お茶 おかかチーズおにぎり 米・かつおぶし・チーズ
			かにかまサラダ	かにかま・きゅうり・にんじん	
			きのこ汁	しめじ・しいたけ・えのき・葉ねぎ	
			柿		
28	木	牛乳	㊦ランチ		牛乳 さつまいもケーキ 小麦粉・BP・無塩バター 卵・さつまいも・黒ゴマ
			菜飯	米・菜飯の素	
			春巻き	豚挽肉・ゆでたけのこ・はるさめ・長ねぎ・干したけ・にんじん・春巻きの皮	
			トマトの和え物	トマト・きゅうり・ツナ	
			中華スープ/オレンジ	もやし・わかめ・白ごま	
29	金	牛乳	ふりかけごはん	米・ふりかけ	牛乳 ★おしくらまんじゅう 小麦粉・BP・食紅 こしあん・ココア
			カレイの煮付け	カレイ・しょうが	
			ほうれん草のなめ茸和え	ほうれん草・にんじん・なめたけ	
			清汁/柿	だいこん・油揚げ・みつば	
30	土	牛乳	ねぎ塩豚丼	米・豚肉・長ねぎ・白ごま	牛乳 シュガートースト 食パン・マーガリン
			かぼちゃの甘煮	かぼちゃ	
			味噌汁	ほうれん草・しめじ・にんじん	
			バナナ		

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