

11月のこんだて

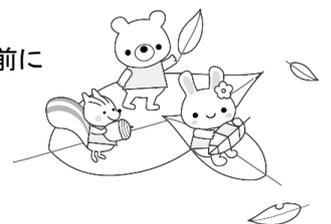
菊野台かしのみ保育園

日	曜	献立名	食品名	おやつ
2	月	麦ごはん	米・麦	牛乳
		鶏肉のねぎ味噌焼き	鶏肉・長ねぎ	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	
		清汁 / 果物	豆腐・なめこ・みつば	
4	水	ごはん	米	牛乳
		南部焼き	豚肉・ごま	抹茶カステラ
		もやしと竹輪の味噌和え	もやし・人参・竹輪・さやいんげん	小麦粉・卵・はちみつ
		味噌汁 / 果物	かぶ・油揚げ	牛乳・抹茶
5	木	食パン	食パン	お茶
		魚のアンGRES	かじきまぐろ	中華おこわ
		カラフルサラダ	胡瓜・人参・大根・洋ドレ	米・もち米・焼豚
		トマトスープ	トマト・玉ねぎ・ベーコン	人参・竹の子・干し椎茸
		牛乳 / 果物	牛乳	
6	金	ごはん	米	牛乳
		サバの味噌煮	さば(0・1歳は白身魚)	味噌田楽
		小松菜のおかか和え	小松菜・人参・もやし・油揚げ・おかか	大根・こんにやく
		清汁 / 果物	椎茸・あられ麩・わかめ	
7	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	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
9	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	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	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	芋けんぴ
		南瓜スープ / 果物	南瓜・玉ねぎ	さつま芋
11	水	親子丼	米・鶏肉・玉ねぎ・卵・絹さや	牛乳
		れんこんサラダ	れんこん・人参・ひじき・枝豆・和ドレ	ポップコーン
		味噌汁 / 果物	小松菜・えのき茸	コーン・バター
12	木	バターロール	バターロール	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	納豆チャーハン
		ツナサラダ	ツナ・キャベツ・胡瓜・洋ドレ・トマト	米・納豆・長ねぎ・卵
		牛乳 / 果物	牛乳	人参・青のり・豚挽肉
13	金	ごはん	米	牛乳
		鮭の塩焼き	鮭	マーラーカオ
		ひじき煮	ひじき・人参・干椎茸・いんげん・油揚げ・糸こんにやく	小麦粉・BP・砂糖
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ	卵・牛乳・油・レーズン
14	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	マシュマロサンド
		味噌汁 / 果物	大根・油揚げ	マシュマロ・クラッカー

※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。





日	曜	献立名	食品名	おやつ
16	月	麦ごはん	米・麦	牛乳
		鶏肉のねぎ味噌焼き	鶏肉・長ねぎ	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	
		清汁 / 果物	豆腐・なめこ・みつば	
17	火	五目ごはん	米・油揚げ・椎茸・ごぼう・人参・こんにゃく	牛乳
		わかめサラダ	わかめ・胡瓜・キャベツ・かにかま・中華ドレ	焼きそば
		豚汁 / 果物	豚肉・大根・人参・ごぼう・里芋・長ねぎ・こんにゃく	蒸し中華麺・豚肉・人参 キャベツ・もやし・青のり
18	水	ごはん	米	牛乳
		南部焼き	豚肉・ごま	抹茶カステラ
		もやしと竹輪の味噌和え	もやし・人参・竹輪・さやいんげん	小麦粉・卵・はちみつ
		味噌汁 / 果物	かぶ・油揚げ	牛乳・抹茶
19	木	食パン	食パン	お茶
		魚のアンGRES	かじきまぐろ	中華おこわ
		カラフルサラダ	胡瓜・人参・大根・洋ドレ	米・もち米・焼豚
		トマトスープ	トマト・玉ねぎ・ベーコン	人参・竹の子・干し椎茸
		牛乳 / 果物	牛乳	
20	金	ごはん	米	牛乳
		サバの味噌煮	さば(0・1歳は白身魚)	味噌田楽
		小松菜のおかか和え	小松菜・人参・もやし・油揚げ・おかか	大根・こんにゃく
		清汁 / 果物	椎茸・あられ麩・わかめ	
21	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	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
24	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	芋けんぴ
		南瓜スープ / 果物	南瓜・玉ねぎ	さつま芋
25	水	親子丼	米・鶏肉・玉ねぎ・卵・絹さや	牛乳
		れんこんサラダ	れんこん・人参・ひじき・枝豆・和ドレ	ポップコーン
		味噌汁 / 果物	小松菜・えのき茸	コーン・バター
26	木	卵ランチ		牛乳
		さつま芋ごはん	米・さつま芋・ごま塩	オレンジババロア
		唐揚げ	鶏肉	オレンジ・牛乳・ゼラチン
		春雨サラダ	春雨・胡瓜・人参・かにかま・中華ドレ	オレンジジュース
		キャベツスープ / 果物	キャベツ・玉ねぎ・ベーコン	生クリーム
27	金	ごはん	米	牛乳
		鮭の塩焼き	鮭	マーラーカオ
		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	小麦粉・BP・砂糖
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ	卵・牛乳・油・レーズン
28	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	マシュマロサンド
		味噌汁 / 果物	大根・油揚げ	マシュマロ・クラッカー
30	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	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



★ 今月の目標栄養価

乳児 カロリー 497kcal たんぱく質 19.2g
 幼児 カロリー 592kcal たんぱく質 22.3g

脂質 18.1g
 脂質 20.3g

