

11月献立予定表

2021年度

三愛保育園

日	曜	午前のおやつ	献立名	主材料名	午後のおやつ
1	月	アンパンマン せんべい 牛乳	ふりかけご飯 フランクフルトのケチャップ煮 ミックススロー 中華スープ 果物	精白米 豚肉 たけのこ 玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり もやし 長ねぎ 白菜 オレンジ	ヨーグルト 歌舞伎揚げせんべい 麦茶
2	火	マンナビスケット 牛乳	まごころ弁当		蒸しパン 牛乳
4	木	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	シーチキンご飯 ならじゃが トマト 豆腐となめこの味噌汁 果物	精白米 ツナ缶 豚ひき肉 じゃがいも なら 玉ねぎ 人参 トマト 豆腐 なめこ パナナ	ちよぼちよぼクッキー まがりせんべい 牛乳
5	金	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根の ごま酢和え かきたま汁 果物	精白米 生鮭 切り干し大根 人参 ほうれん草 きゅうり 鶏卵 あさつき りんご	コーンフレーク 牛乳
6	土	ビスケット 牛乳	かきたまうどん 果物	うどん 鶏卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 生しいたけ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
8	月	えびせんべい 牛乳	ふりかけご飯 ひじき入りミートローフ ツナと 大根の炒め物 きゃべつとえのきの味噌汁 果物	精白米 鶏ひき肉 豆腐 干しひじき 玉ねぎ ツナ缶 大根 グリンピース きゃべつ えのき オレンジ	リンゴゼリー しょうゆふくべせんべい 麦茶
9	火	アンパンマン ビスケット 牛乳	ちゃんぽん麺 五目納豆 果物	中華麺 豚肉 かまぼこ 玉ねぎ 人参 竹の子 きゃべつ もやし 納豆 長ねぎ 竹輪 ほうれん草 鶏卵 パナナ	じゃこまぜおにぎり 麦茶
10	水	アンパンマン せんべい 牛乳	わかめご飯 カレイのミラノ風 人参グラッセ こふきいも かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	精白米 わかめ カレイ スパゲティ 生クリーム グリンピース パセリ 人参 じゃがいも かぼちゃ あさつき りんご	チョコチップクッキー ばかうけせんべい 牛乳
11	木	ビスコビスケット 牛乳	カレーライス 福神漬け ヨーグルトサラダ	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 ヨーグルト 生クリーム パイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ	キャロットケーキ 牛乳
12(金)	誕生会	ケーキ 牛乳	栗ご飯 コロッケ ブロッコリー 豚汁 果物	精白米 むき栗 人参 干しいたけ 油揚げ 豚肉 じゃがいも ブロッコリー 豆腐 大根 ごぼう 長ねぎ みかん	☆ おたのしみ ☆
13	土	ビスケット 牛乳	五目うどん 果物	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 生しいたけ 長ねぎ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
15	月	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	ふりかけご飯 ウイングスティックのつや煮 きんぴら煮 きゃべつとえのきの味噌汁 果物	精白米 ウイングスティック パイン缶 ごぼう 人参 糸こんにやく 干しいたけ 油揚げ いんげん きゃべつ えのき オレンジ	ヨーグルト サラダふくべせんべい 麦茶
16	火	マンナビスケット 牛乳	きのこご飯 麻婆豆腐 ほうれん草とわかめのすまし汁 果物	精白米 鶏肉 人参 舞茸 しめじ 干しいたけ 豆腐 豚ひき肉 長ねぎ 生しいたけ なら グリンピース ほうれん草 わかめ 柿	コーンフレーク 牛乳
17	水	えびせんべい 牛乳	けんちんうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	うどん 鶏肉 油揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ じゃがいも グリンピース パナナ	ねぎおかかおにぎり 麦茶
18	木	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	ふりかけご飯 カレイの竜田揚げ ミックススロー 大根と油揚げの味噌汁 果物	精白米 カレイ きゃべつ きゅうり 人参 大根 油揚げ オレンジ	ふかしいも 歌舞伎揚げせんべい 牛乳
19	金	アンパンマン せんべい 牛乳	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー ミニオムレツ フライドポテト 果物	ロールパン 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 じゃがいも 牛乳 生クリーム 鶏卵 豚ひき肉 フライドポテト りんご	ちよぼちよぼクッキー まがりせんべい 牛乳
20	土	ビスケット 牛乳	カレーライス 福神漬け 果物	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
22	月	アンパンマン ビスケット 牛乳	ゆかりご飯 西京煮 ほうれん草としらすの和え物 かきたま汁 果物	精白米 ゆかり 鶏肉 じゃがいも こんにやく 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ほうれん草 しらす干し 鶏卵 あさつき オレンジ	リンゴゼリー しょうゆふくべせんべい 麦茶
24	水	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	ツナスパゲティ シュウマイ わかめスープ 果物	スパゲティ ツナ缶 玉ねぎ 人参 グリンピース チーズ シュウマイ わかめ 長ねぎ りんご	じゃこまぜおにぎり 麦茶
25	木	ビスコビスケット 牛乳	ふりかけご飯 ゆで卵の野菜あんかけ トマト かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	精白米 鶏卵 豚肉 玉ねぎ 人参 生しいたけ たけのこ もやし 絹さや トマト かぼちゃ あさつき パナナ	チョコチップクッキー ばかうけせんべい 牛乳
26	金	えびせんべい 牛乳	納豆ご飯 鮭の照り焼き ポテトサラダ 中華風五目スープ 果物	精白米 ひきわり納豆 生鮭 じゃがいも 人参 きゅうり 豚肉 たけのこ 生しいたけ 長ねぎ ほうれん草 柿	ドーナツ 牛乳
27	土	ビスケット 牛乳	肉うどん 果物	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生しいたけ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
29	月	マンナビスケット 牛乳	ふりかけご飯 豚肉のソース漬け ブロッコリー 豆腐となめこの味噌汁 果物	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー 豆腐 なめこ オレンジ	ヨーグルト サラダふくべせんべい 麦茶
30	火	アンパンマン せんべい 牛乳	カレーうどん 人参サラダ 果物	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ ツナ缶 きゅうり セロリ コーン缶 りんご	ねぎおかかおにぎり 麦茶

《1か月の平均栄養価》

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
563kcal	21.1g	20.2g	2.0g