

2022年度

## 11月献立予定表

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	火	アンパンマン せんべい 牛乳	ロールパン ホワイトシチュー ツナサラダ 果物	ロールパン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 牛乳 ツナ缶 キャベツ きゅうり コーン缶 オレンジ	わかめおにぎり 麦茶
2	水	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	まごころ弁当		蒸しパン 牛乳
4	金	えびせんべい 牛乳	ふりかけご飯 ピザバーグ じゃがいもとベーコン のソテー キャベツとえのきの味噌汁 果物	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ビーマン チーズ じゃがいも ベーコン いんげん キャベツ えのき 柿	コーンフレーク 牛乳
5	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
7	月	マンナビスケット 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 じゃがいも 玉ねぎ 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	レーズンケーキ 牛乳
8	火	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	けんちんうどん 五目納豆 果物	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 里芋 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 納豆 竹輪 ほうれん草 鶏卵 柿	ねぎおかかおにぎり 麦茶
9	水	アンパンマン ビスケット 牛乳	ふりかけご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草の中華和え 豚汁 果物	精白米 さば ほうれん草 しらす干し 人参 コーン缶 豚肉 豆腐 大根 ごぼう 長ねぎ りんご	バウムクーヘン まがりせんべい 牛乳
10	木	アンパンマン せんべい 牛乳	ゆかりご飯 ゆで卵の野菜あんかけ トマト 大根と油揚げの味噌汁 果物	精白米 ゆかり 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 大根 油揚げ パナナ	ヨーグルト ばかうけせんべい 麦茶
11	金	ビスコビスケット 牛乳	納豆ご飯 酢豚 ブロッコリー かきたま汁 果物	精白米 納豆 豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 生しいたけ ビーマン パイン缶 ブロッコリー 鶏卵 あさつき オレンジ	ソフトパン 牛乳
12	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
14	月	えびせんべい 牛乳	ふりかけご飯 アリゾナスターキ ミックススロー 豆腐となめこの味噌汁 果物	精白米 豚肉 キャベツ きゅうり 人参 豆腐 なめこ オレンジ	スイートポテト 牛乳
15	火	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	ロールパン ベーコンとほうれん草のグラタン えのきとチンゲン菜のスープ 果物	ロールパン ベーコン ほうれん草 マカロニ チーズ コーン缶 鶏肉 玉ねぎ 人参 えのき チンゲン菜 りんご	ひじきおにぎり 麦茶
16	水	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	かやくご飯 とりさつま はんぺんと三つ葉のすまし汁 果物	精白米 豚肉 人参 ごぼう はす 干しいたけ 絹さや 鶏ひき肉 さつまいも はんぺん 三つ葉 柿	ふかし芋 しおせんべい 牛乳
17	木	マンナビスケット 牛乳	ご飯 カレイのピカタ 大豆と小松菜の和え物 のっぺい汁 果物	精白米 カレイ 鶏卵 パセリ 大豆 小松菜 人参 ツナ缶 鶏肉 ごぼう 大根 里芋 こんにゃく 長ねぎ パナナ	グレープゼリー しょうゆせんべい 麦茶
18(金) 誕生会		ケーキ 牛乳	栗おこわ コロッケ 大根サラダブロッコリー添え 具だくさんポトフ 果物	精白米 もち米 むき栗 人参 干しいたけ 油揚げ 豚ひき肉 じゃがいも 大根 きゅうり ハム ブロッコリー ウインナー かぶ エリンギ カリフラワー いんげん 玉ねぎ みかん	☆ おたのしみ ☆
19	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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パイン缶	ビスケット おせんべい 麦茶
21	月	アンパンマン せんべい 牛乳	ふりかけご飯 鶏肉のマーマレード煮 マカロニサラダ 豆腐と長ねぎの味噌汁 果物	精白米 鶏肉 マーマレード マカロニ きゅうり 人参 豆腐 長ねぎ りんご	ヨーグルト ばかうけせんべい 麦茶
22	火	アンパンマン ビスケット 牛乳	ツナスパゲティ エビシウマイ ワカメスープ 果物	スパゲティ ツナ缶 玉ねぎ 人参 グリンピース チーズ エビシウマイ ワカメ 長ねぎ オレンジ	ねぎおかかおにぎり 麦茶
24	水	えびせんべい 牛乳	わかめご飯 カレー麻婆豆腐 トマト 大根と油揚げの味噌汁 果物	精白米 わかめ 豆腐 豚ひき肉 長ねぎ 生しいたけ なら 人参 グリンピース トマト 大根 油揚げ パナナ	バウムクーヘン まがりせんべい 牛乳
25	金	ビスコビスケット 牛乳	ご飯 鮭のチーズ焼き ブロッコリーのごま酢 和え 鶏団子と白菜のスープ 果物	精白米 生鮭 チーズ ブロッコリー 竹輪 すりごま 鶏ひき肉 長ねぎ 白菜 人参 しめじ 柿	お好み焼き 牛乳
26	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
28	月	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	ふりかけご飯 鶏肉のごま味噌焼き ミックススロー かきたま汁 果物	精白米 鶏肉 すりごま キャベツ きゅうり 人参 鶏卵 あさつき オレンジ	グレープゼリー しょうゆせんべい 麦茶
29	火	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	五目うどん 切り干し大根のサラダ 果物	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 生しいたけ 長ねぎ 切り干し大根 きゅうり もやし ツナ缶 すりごま りんご	ひじきおにぎり 麦茶
30	水	アンパンマン せんべい 牛乳	きのこご飯 ならじゃが ブロッコリー かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	精白米 鶏肉 人参 舞茸 しめじ 干しいたけ 豚ひき肉 じゃがいも なら 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ あさつき パナナ	コーンフレーク 牛乳

《1か月の平均栄養価》

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
561kcal	21.2g	20.1g	1.9g