

2017年 11月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児	熱量:633kca	蛋白質:24.2g	脂質:16.6g	食塩:1.8g
3歳未満児	熱量:472kcal	蛋白質:18.1g	脂質:11.4g	食塩:1.4g

	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月	13	ごはん	13日 鮭汁	13日 鮭のちゃんちゃん焼き・フロッコリー・S	焼き芋	13日 鮭祭り (手作り味噌を使用)
	27	五分米	鮭、玉葱、大根、人参、里芋 長ねぎ、こんにゃく、ごぼう、味噌、だし	鮭、キャベツ、もやし、人参、ピーマン椎茸、味噌、砂、正、みりん、塩、油	さつま芋	
火	14	14日酵母パン	春雨スープ	チキン竜田トマトソース	さつまいもサラダ	28日 茶飯おこわ
	28	28日 酵母パン	春雨、椎茸	鶏肉、玉葱	さつまいも、人参、フロッコリー	五分米、もち米
	28	食パン	人参、あさつき	ピーマン、ケチャップ	干しぶどう、甘酢、正、油	青海苔、酒、塩、正
水	1	ごはん	味噌汁	1日さんまの蒲焼風	にらもやし炒め	チーズトースト・S
	#	五分米	豆腐、人参 わかめ	さんま	にら、もやし、人参、チンゲン菜	食パン、チーズ バター
木	2	中華あんかけうどん			磯辺サラダ	15日 シュガートースト・S
	16	乾麺、豚肉、人参、玉葱、もやし、椎茸	しめじ、えのき、チンゲン菜、塩、正、ごま油、片、だし	キャベツ、人参、小松菜	海苔、油、正	和風ピラフボール
金	17	赤米ごはん	味噌汁	揚げだし豆腐	おかか和え	16日 ごはんピザ
	17	五分米 赤米	大根、人参 長ねぎ 味噌、だし	豆腐、えのき茸、人参 あさつき、塩、正、だし	もやし、人参、小松菜 鰹節、正	5分米、玉葱、人参 バター、塩、正
土	4	肉うどん			和え物	ごま塩にぎり
	18	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、えのき、水菜	正、塩、だし	キャベツ、人参	正	五分米、黒ごま 塩
月	6	きびごはん	味噌汁	鯖の照り焼き	五目卯の花	さつま芋蒸饅頭
	20	五分米 もちきび	もやし、人参 あさつき 味噌、だし	鯖	おから、豚肉、干椎茸、人参 小松菜、ねぎ、砂、塩、正、油	小麦粉、BP さつま芋、砂、塩
火	7	酵母パン	かぼちゃのシチュー		切干大根サラダ	お赤飯おにぎり
	21	食パン	鶏肉、南瓜、玉葱、人参、しめじ	牛乳、小麦粉、バター	もやし、人参、甘酢、油、正	もち米
水	8	麦ごはん	吸い物	鯖の味噌煮	しらす和え	21日 試食会
	22	五分米 もち麦	椎茸、人参 三つ葉 塩、正、だし	鯖、長ねぎ、生姜 味噌、砂、酒、正	キャベツ、小松菜 人参、しらす、正	小麦粉、BP さつま芋、砂、塩
木	9	酵母パン	わかめスープ	魚のフライ	フロッコリーサラダ	金平おにぎり
	9	食パン	えのき、人参 もやし、わかめ 塩、醤油	タラ	フロッコリー、キャベツ、人参 コーン、甘酢、正、油、	五分米、人参 ごぼう、正、砂、油
金	10	ごはん	根菜汁	鶏肉の幽庵焼き	厚揚げのひじき炒め	抹茶蒸しパン
	24	五分米	さつま芋、人参 大根、ねぎ 味噌、だし	鶏肉、柚子 酒、正、みりん	ひじき、厚揚げ、人参 小松菜、砂、正、塩、油	小麦粉、砂、BP 牛乳、抹茶、あずき
土	11	鶏肉うどん			和え物	おかかおにぎり
	25	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、えのき、水菜	正、塩、だし	キャベツ、人参	正	五分米、鰹節 正

[献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください]

午前のおやつは、りんご、煮干し・フルーン・黒砂糖・雑穀菓子を使用する予定です。

Sは野菜スティックです(人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ、キャベツ等 季節によって使用しない食材もあります)

* 1月末に仕込んだ味噌を11月の鮭祭りより使用します。