

2018年 11月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児	熱量:589kca	蛋白質:22.1g	脂質:15.0g	食塩:1.9g
3歳未満児	熱量:444kcal	蛋白質:16.7g	脂質:10.7g	食塩:1.5g

		主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月	12	赤米ごはん	味噌汁	鯖の照り焼き	五目卯の花	ぶどうヨーグルトパン	
	26	五分米 赤米	大根、人参 長ねぎ 味噌、だし	鯖 正、みりん、油	おから、豚肉、干椎茸、人参 小松菜、ねぎ、砂、塩、正、油 焼き南瓜・S	小麦粉、砂、塩、干しぶどう BP、油、ヨーグルト S	
火	13	13日酵母パン	春雨スープ	鶏のから揚げ	さつまいもサラダ	27日 茶飯おこわ	13日誕生会 ケーキ・果物
	27	パンズ 27日 酵母パン 食パン	春雨、椎茸 人参、にら、ねぎ 塩、正	鶏肉、にんにく、生姜 酒、正、片、揚げ油	さつまいも、ブロッコリー 人参、甘酢、正、油 人参煮・S	五分米、もち米 青海苔、酒、塩、正 S	
水	14	ごはん	味噌汁	さんまのやわらか煮	にらもやし炒め	手作りりんごパン	28日 試食会
	28	五分米	豆腐、人参 わかめ 味噌、だし	さんま 酢、酒、正、みりん	チンゲン菜、もやし、人参 にら、塩、正、ごま油 ごぼう煮・S	強力粉、薄力粉、ドライイースト りんご、バター、塩、砂、牛乳 S	
木	1	1・29日 中華あんかけうどん			磯辺サラダ	1・29日 和風ピラフボール	15日 ごはんピザ
	15	乾麺、豚肉、人参、玉葱、もやし、椎茸、干しえび 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	五分米、玉葱、人参 バター、塩、正	五分米、玉葱、チーズ クチャップ、コーン、塩、油
金	2	ごはん	16日 鮭汁	16日 鮭のちゃんちゃん焼き・ブロッコリー・S	焼き芋	2日遠足	16日 鮭祭り (手作り味噌を使用)
	16	五分米	鮭、玉葱、大根、人参、里芋 長ねぎ、こんjac、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 2・30日 鮭の塩焼き	さつまいも S		
土	17	肉うどん			和え物	わかめおにぎり	
	17	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 正、塩、だし			キャベツ、人参 正 粉ふき芋・S	五分米、わかめ 塩 S	
月	5	きびごはん	味噌汁	揚げだし豆腐	切干大根煮	さつまいも蒸饅頭	
	19	五分米 もちきび	もやし、人参 わかめ 味噌、だし	豆腐、えのき茸、人参 あさつき、塩、正、だし 揚げ油、片	切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油 蓮根煮・S	小麦粉、BP さつまいも、砂、塩 S	
火	6	酵母パン	かぼちゃのシチュー		コールスローサラダ	とぼろおにぎり	
	20	食パン	鶏肉、南瓜、玉葱、人参、しめじ 牛乳、小麦粉、バター 塩、油		キャベツ、人参、コーン 胡瓜、甘酢、正、油 ローストポテト・S	白米、豚挽き肉 削り節、みりん、正、油 S	
水	7	7日 お赤飯	吸い物	鯖の味噌煮	しらす和え	スイートポテト	
	21	もち米、白米、小豆、黒ごま、塩 21日 もち麦ごはん 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 大根煮・S	さつまいも、バター 牛乳、砂 S	
木	8	酵母パン	わかめスープ	魚のフライ	ブロッコリーサラダ	金平おにぎり	
	22	食パン	えのき、人参 もやし、わかめ 塩、醤油	タラ 小麦粉、パン粉 油	ブロッコリー、キャベツ、人参 コーン、甘酢、正、油、 さつまいも煮・S	白米、人参 ごぼう、正、砂、油 S	
金	9	ごはん	根菜汁	鶏肉の幽庵焼き	干草和え	抹茶蒸しパン	23日(祝日) 保育展
	9	五分米	さつまいも、人参 大根、ねぎ 味噌、だし	鶏肉、柚子 酒、正、みりん	小松菜、人参、油揚げ 菊の花、正、砂 里芋煮・S	小麦粉、砂、BP 牛乳、抹茶 S	
土	10	鶏南うどん			和え物	おかかおにぎり	
	24	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 粉ふき芋・S	五分米、鰹節 正 S	

【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。