



11月の予定献立表



令和3年度

育暎保育園

| 日 | 曜 | 乳児 午前の おやつ | 昼食の献立 | 午後のおやつ | 熱量 幼児 (乳児) | 主に使う食品 |
|----|---|------------------|---|----------------------|------------------|------------------------|
| 1 | 月 | 麦茶 ヨーグルト | ご飯 みそ汁(たまねぎ、もやし、油揚げ) ひじきの煮物 豚肉と大根のさっぱり煮 ほうれん草のおかか和え | 牛乳 マシュマロサンド・お菓子 | 573 (431) | 豚肉 大根 人参 ほうれん草 しめじ |
| 2 | 火 | 牛乳 ビスコ | 食パン マカロニスープ クリームシチュー ハムサラダ 黄桃 | ほうじ茶 もみじおにぎり | 590 (484) | 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 |
| 4 | 木 | 麦茶 ヨーグルト | ゆかりご飯 みそ汁(キャバツ えのき 長葱) 肉じゃが ししゃもの唐揚げ 浅漬け | 牛乳 スイートポテト | 608 (436) | ししゃも 大根 人参 じゃが芋 |
| 5 | 金 | 牛乳 オレンジ | ご飯 かき玉スープ 麻婆豆腐 ビーフンソテー もやしの中華サラダ | 牛乳 お菓子 | 622 (514) | 豆腐 卵 もやし 豚肉 きゅうり |
| 6 | 土 | 麦茶 ヨーグルト | トマトスパゲティ 野菜スープ  | 牛乳 おやつパン | 551 (415) | ツナ 玉葱 キャバツ 人参 ほうれん草 |
| 8 | 月 | 麦茶 ヨーグルト | ご飯 わかめスープ チンジャオロース 春雨サラダ もやしとチンゲン菜の炒め | 牛乳 ドロップクッキー | 661 (507) | 豚肉 ピーマン 春雨 もやし 玉葱 |
| 9 | 火 | 牛乳 グレープフルーツ | ご飯 みそ汁(大根、油揚げ、万葱) 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 いんげんの胡麻よごし | 牛乳 シュガートースト | 584 (467) | 鮭 キャバツ 南瓜 いんげん しめじ |
| 10 | 水 | 牛乳 ビスコ | レーズンパン 白菜の豆乳スープ 鶏肉のママレード焼き ナポリタン れんこんサラダ | ほうじ茶 かしわおにぎり | 604 (525) | 鶏肉 白菜 玉葱 人参 れんこん |
| 11 | 木 | 麦茶 ヨーグルト | 麦飯 チキンカレー 小松菜スープ パイン 大豆とコーンの胡麻サラダ | ほうじ茶 肉まん | 604 (485) | 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 大豆 |
| 12 | 金 | 牛乳 ウエハース | ご飯 清し汁(麩、人参、長葱) さばの味噌煮 高野豆腐の含め煮 小松菜のなめ茸和え | 牛乳 お菓子 | 572 (507) | さば 高野豆腐 小松菜 |
| 13 | 土 | 麦茶 ヨーグルト | 焼きそば ニラ玉スープ | 牛乳 おやつパン | 597 (449) | 豚肉 キャバツ 玉葱 人参 卵 |
| 15 | 月 | 麦茶 ヨーグルト | ご飯 みそ汁(たまねぎ、もやし、油揚げ) ひじきの煮物 豚肉と大根のさっぱり煮 ほうれん草のおかか和え | 牛乳 大学芋 | 592 (457) | 豚肉 大根 人参 ほうれん草 しめじ |
| 16 | 火 | 麦茶 焼き芋 | 食パン マカロニスープ クリームシチュー ハムサラダ 黄桃 | 乳:牛乳・お菓子 幼:麦茶・焼き芋 | 582 (498) | 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 |
| 17 | 水 | 牛乳 バナナ | ご飯 みそ汁(麩、しめじ、玉葱) 鶏肉と里芋の煮物 糸こん金平 切干大根とちくわの和え物 | 牛乳 アップルパイ | 572 (494) | 厚揚げ 鶏肉 里芋 白滝 ちくわ |
| 18 | 木 | 麦茶 ヨーグルト | ご飯 かき玉スープ 麻婆豆腐 ビーフンソテー もやしの中華サラダ | 牛乳 うずまきクッキー | 667 (498) | 豆腐 卵 もやし 豚肉 きゅうり |
| 19 | 金 | 牛乳 オレンジ | ゆかりご飯 みそ汁(キャバツ えのき 長葱) 肉じゃが ししゃもの唐揚げ 浅漬け | 牛乳 ホットドッグ | 654 (516) | ししゃも 大根 人参 じゃが芋 |
| 20 | 土 | 麦茶 ヨーグルト | ナポリタン 野菜スープ  | 牛乳 おやつパン | 581 (435) | 玉葱 人参 ピーマン ハム ほうれん草 |
| 22 | 月 | 麦茶 ヨーグルト | ご飯 わかめスープ チンジャオロース 春雨サラダ もやしとチンゲン菜の炒め | 牛乳 ツナパン | 621 (464) | 豚肉 ピーマン 春雨 もやし 玉葱 |
| 24 | 水 | 牛乳 ビスコ | アンパンマンライス ほうれん草スープ コーンフレーク揚げ ブロッコリーサラダ りんご | ジュース 誕生日おやつ | 681 (578) | ささみ 玉葱 人参 ブロッコリー |
| 25 | 木 | 麦茶 ヨーグルト | 麦飯 チキンカレー 小松菜スープ パイン 大豆とコーンの胡麻サラダ | 牛乳 お菓子 | 646 (497) | 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 大豆 |
| 26 | 金 | 牛乳 ウエハース | ご飯 清し汁(麩、人参、長葱) さばの味噌煮 高野豆腐の含め煮 小松菜のなめ茸和え | 牛乳 オレンジマリトッツォ | 642 (556) | さば 高野豆腐 小松菜 |
| 27 | 土 | 麦茶 ヨーグルト | あんかけうどん りんご | 牛乳 おやつパン | 594 (443) | 鶏肉 キャバツ 玉葱 人参 |
| 29 | 月 | 麦茶 ヨーグルト | ご飯 みそ汁(大根、油揚げ、万葱) 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 いんげんの胡麻よごし | 牛乳 ブラウニー | 674 (504) | 鮭 キャバツ 南瓜 いんげん しめじ |
| 30 | 火 | 牛乳 グレープフルーツ | レーズンパン 白菜の豆乳スープ 鶏肉のママレード焼き ナポリタン れんこんサラダ | ほうじ茶 チャーハン | 603 (473) | 鶏肉 白菜 玉葱 人参 れんこん |

※満1歳でごま、卵、牛乳を開始します

※献立は食材の都合により変更する場合がありますのでご了承ください

