

2017年 11月

## 予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット もずく和え 冬瓜と人参の味噌汁  たかはしもち 保育園ミルク	2 おべんとう（避難訓練）  どらやき 保育園ミルク なし	3 文化の日	4 胚芽ご飯 豚生姜焼き ごまじゃこサラダ 豆苗の味噌汁  やきいも 保育園ミルク
6 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ かき卵汁  ちんすこう むぎちゃ ブルー	7 カレーライス 麩とI/IIの清し汁 キャベツサラダ 型抜きチーズ  ぜんざい（金時豆） なし	8 胚芽ご飯 魚の有馬焼き 根菜の白みそ煮 ほうれん草のすまし汁  プリン むぎちゃ クラッカー	9 胚芽ご飯 すきやき風煮つけ 白和えサラダ トマトと大豆のスープ  スコーン 保育園ミルク	10 胚芽ロール 鮭のピカタ コールスローサラダ 豆乳スープ みかん  ペッタンコご飯 むぎちゃ	11 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼 麩チャンプルー キノコの味噌汁  紫芋チップ 保育園ミルク バナナ
13 もずく丼 ゆし豆腐 青菜のゴマサラダ オレンジ  さつまいもボーロ 保育園ミルク スティックセロリ	14 胚芽ご飯 白身魚のチーズ香りのせ 春雨ナムル なめこと豆腐の味噌汁  おから団子（きな粉） 豆乳 味付けいりこ	15 胚芽ご飯 ハンバーグ ピーマンの細切炒め コーンスープ  人参ロールパン 保育園ミルク かき（1/4）	16 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうとコーンのサラダ 豆腐とニラの清し汁  リンゴケーキ 保育園ミルク	17 スパゲティーミートソース 白菜サラダ オニオンスープ  かがバージュース むぎちゃ	18 きのこご飯 高野豆腐の清し汁 甘酢モズク バナナ  アンパンマンせんべい 保育園ミルク ブルー
20 タコライス ポテトサラダ 豆苗スープ みかん  きなこトースト むぎちゃ 味付けいりこ	21 胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ くーびいりちー ほうれん草の味噌汁  スイートポテト 保育園ミルク	22 胚芽ご飯 松風焼 島人参のきんぴら そうめん汁  五穀かりんとう 保育園ミルク ブルー	23 勤労感謝の日	24 納豆ご飯 ちむしんじ さやいんげん炒め かき（1/4）  うむくじてんぷら 保育園ミルク	25 さかなそぼろご飯 じゃが芋とにらの味噌汁 からし菜炒め バナナ  はと麦おこし 保育園ミルク 糸きりわかめ
27 キッズビビンバ わかめスープ オレンジ  じゃこトースト 保育園ミルク	28 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 カボチャサラダ はんぺんと青梗菜の清し汁  豆乳くずもち むぎちゃ なし	29 胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ ひじき炒め 味噌汁（けん・豆腐）  鉄ゼリー むぎちゃ クラッカー	30 胚芽ご飯 タンドリーチキン 温野菜サラダ 冬瓜のコーンスープ  もずくのひらやちー むぎちゃ		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2017年 11月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	水	鶏肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 グラニュー糖 さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 にんにく 生姜 もずく 胡瓜 味噌汁 冬瓜 人参 しめじ ねぎ	569	22.6	11.2	352	2.9
2	木	保育園ミルク	どらやき	果物	223	9.9	3.8	465	3.1
3	金								
4	土	豚肩ロース 卵 油揚げ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 白ごま ごま油 三温糖 焼き芋	玉葱 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 トウモロコシ しめじ	547	22.8	13.1	328	1.9
5	日								
6	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま 薄力粉 油	長ねぎ 玉葱 生姜 にんにく 大根 胡瓜 人参 みつば ブルックライナー	514	17.6	17.2	124	2.7
7	火	豚肩ロース 麩 型抜きチーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 三温糖 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グリーンピース ねぎ えのき キャベツ トマト 果物	643	17.7	16.2	189	3.1
8	水	鯖 厚揚げ みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 さといも プリン 卵 ヲシロイ	生姜 にんにく 大根 人参 絹さや 小豆 しいたけ	533	15.8	19.2	93	2.2
9	木	沖縄豆腐 牛肩ロース 卵 大豆水煮 卵 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 全粒粉 薄力粉	ほうれんそう しらたき 白菜 胡瓜 小松菜 人参 トマト レーズン	632	27.6	22.5	425	4
10	金	鯖 卵 調製豆乳 卵	胚芽米 薄力粉 オリーブ油 三温糖 マネー 片栗粉 精白米 むぎ胡麻 ごま油	キャベツ トマト 人参 西洋南瓜 玉葱 しめじ パセリ みかん べつたら漬 大葉 焼きのり	610	19.9	12.6	93	2.2
11	土	鶏肉(皮無) 麩 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 紫芋チップ	玉葱 キャベツ もやし 人参 しめじ えのき 乾燥わかめ 果物	478	22.5	10.1	277	1.8
12	日								
13	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ ロース 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 白ごま さつまいもポーロ	もずく ピーマン 人参 生姜 ねぎ 小松菜 胡瓜 もやし 果物 トマト	515	21.9	11.8	380	2.7
14	火	卵 ビザ用チーズ 沖縄豆腐 みそ おから きな粉 豆乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 オリーブ油 パン粉(乾) 緑豆春雨 ごま油 三温糖 白玉粉	人参 もやし 胡瓜 なめこ ねぎ	505	24.7	11.9	201	3.3
15	水	合挽肉 卵 豚肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 じゃがいも 片栗粉 油 人参ロールパン	玉葱 ピーマン 人参 もやし 小豆 トマト トマト 果物	609	29.7	16.7	279	2.1
16	木	鯖 みそ ロース 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 本みりん マネー 胡麻 片栗粉 薄力粉 油	キャベツ 人参 トマト トマト さやいんげん 玉葱 レーズン りんご	610	27.4	17.2	361	2.2
17	金	合挽肉 豚肉 - かに風味かまぼこ 卵 国産大豆 豚肩ロース	スパゲッティ(乾) 有塩バター オリーブ油 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト にんにく 白菜 胡瓜 小豆 玉葱 パセリ カツオ 干椎茸	504	20.3	12.1	93	3
18	土	鶏肉 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 アンパンマンのソフトせんべい	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 みつば えのき ねぎ もずく 胡瓜 ブルックライナー 果物	446	17.4	5.5	287	1.6
19	日								
20	月	合挽肉 ビザ用チーズ ロース きな粉 味付けいりこ	精白米 油 じゃがいも マネー フライパン 有塩バター 三温糖	玉葱 キャベツ トマト 人参 胡瓜 トウモロコシ しめじ 果物	564	19.1	14.7	146	2
21	火	卵 豚肉 かまぼこ 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 本みりん 油 さつまいも 三温糖 無塩バター 生クリーム	青のり 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 玉葱 小豆 小豆	541	25.8	12.8	351	2.3
22	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 白ごま 本みりん 胡麻 そうめん 五穀かりんとう	玉葱 島にんじん 人参 トマト 小豆 しめじ みつば ブルックライナー	571	24	13.8	352	3.1
23	木								
24	金	挽きわり納豆 豚肉 - 豚肩ロース みそ 鶏肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 紅いも 片栗粉 三温糖	にんにく 人参 玉葱 ねぎ さやいんげん キャベツ トマト 果物	596	26	14.9	315	3.4
25	土	鯖 みそ 卵 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも 油 はと麦おこし	人参 トマト みつば 生姜 玉葱 小豆 キャベツ もやし 果物 糸きりわかめ	603	20	14.1	317	2.3
26	日								
27	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ちりめん ビザ用チーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 フライパン マネー	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物	551	25.8	13.7	389	2.8
28	火	鶏肉 ロース はんぺん 調製豆乳 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 マカロニ マネー 片栗粉 サラダ油 三温糖	西洋南瓜 胡瓜 小豆 果物	587	22.4	15	70	2.8
29	水	鯖 卵 油揚げ チキアゲ 沖縄豆腐 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん 鉄ゼリー ヲシロイ	干しひじき むぎ枝豆 キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 玉葱 なめこ ねぎ	576	19.2	23.4	117	4.6
30	木	鶏肉 ブレンドケール 卵 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 マネー 薄力粉	にんにく 小豆 ブロッコリー 西洋南瓜 冬瓜 人参 玉葱 トマト もずく 玉葱	524	20.5	20	63	1.9

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。