

11月のこんだて(3歳以上児)

平成27年度 若竹保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	エネルギー
			血・肉・骨に なるもの	力や体温に なるもの	体の調子を整えるもの		(Kcal)
2	月	ごはん コーン入りオムレツ ひじきのサラダ 味噌汁 フ ルーツ	卵 芽ひじき 味噌	白米 三温糖 植物油 ご ま油 白ごま	クリームコーン パセリ もやし 人 参 胡瓜 白菜 小松菜 フルーツ	あさり ごはん	562
3	火	文化の日	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆	☆☆
4	水	ごはん 餃子 ナムル 清し汁 フルーツ	豚挽肉	白米 餃子の皮 ごま油 植物油 三温糖 白ごま 白玉麩	長葱 キャベツ にら にんにく 根 生姜 もやし 人参 ほうれん草 切 干大根 みつば フルーツ	さつま芋の マドレーヌ 風	549
5	木	ごはん(ふりかけ) 旨煮 茹卵 味噌汁 フルーツ	豚もも肉 焼ちくわ 卵 味噌 ふりかけ	白米 里芋 こんにゃく 植物油 三温糖	ごぼう 人参 れんこん さやえん どう しめじ ほうれん草 フルーツ	青のり パン	576
6	金	ごはん 大豆のカレー煮 しら す和え スープ フルーツ	大豆水煮 豚もも肉 白子 干し	白米 じゃが芋 こんにゃ く 植物油 三温糖 片栗 粉 春雨	人参 玉葱 ほうれん草 チンゲン菜 フルーツ	セサミ クッキー	554
9	月	ごはん 鮭のフライ ひじきの 煮つけ トマト スープ フ ルーツ	鮭 卵 芽ひじき 油揚げ	白米 小麦粉 パン粉 植 物油 三温糖	人参 トマト キャベツ ホールコー ン フルーツ	ブドウ ゼリー	574
10	火	わかめごはん 石狩汁 さつま 芋のオレンジ煮 チーズ フ ルーツ	わかめごはんの素 鮭 生 揚げ 味噌 型抜きチーズ	白米 こんにゃく さつま 芋 植物油 三温糖	白菜 人参 ごぼう 大根 長葱 オ レンジジュース フルーツ	チョコレート トパン	618
11	水	ごはん ほたて豆腐 南瓜の含 め煮 清し汁 フルーツ	帆立貝 鶏ささみ 豆腐 卵	白米 植物油 片栗粉 ご ま油 三温糖	人参 しめじ 玉葱 グリンピース 南瓜 にら フルーツ	大学芋	576
12	木	ごはん 鶏肉の生姜焼 野菜ソ テー 味噌汁 フルーツ	鶏もも肉 わかめ 味噌	白米 三温糖 植物油	大根 根生姜 人参 玉葱 キャベツ もやし エリンギ ビーマン かぶ かぶの葉 フルーツ	お菓子	524
13	金	ごはん スペイン風オムレツ 切干大根の煮付 味噌汁 フ ルーツ	卵 ソフトサラミ 油揚げ 味噌	白米 じゃが芋 バター 植物油 三温糖	玉葱 パセリ 切干大根 人参 小松 菜 チンゲン菜 もやし フルーツ	菓子パン	600
16	月	ごはん すきやき風煮 粉吹芋 味噌汁 フルーツ	豚もも肉 焼豆腐 卵 味 噌	白米 しらたき 植物油 三温糖 じゃが芋	人参 玉葱 エリンギ ほうれん草 大根 長葱 フルーツ	バター ラスク	595
17	火	ごはん 鮭の照焼 里芋サラダ 味噌汁 フルーツ	めかじき 細ちくわ わか め 味噌	白米 三温糖 里芋 マヨ ネーズ 白ごま	根生姜 人参 胡瓜 小松菜 玉葱 フルーツ	カルピス 寒天	564
18	水	パン スパゲティボンゴレ 高 野豆腐の含め煮 ブロッコリー スープ フルーツ	ベーコン あさり 生ク リーム 牛乳 高野豆腐 わかめ	パン スパゲティ 植物油 三温糖	玉葱 人参 しめじ マッシュルーム パセリ にんにく ブロッコリー 白 菜 フルーツ	さつま芋 ごはん	544
19	木	ごはん チキンカレー 即席づ け(キャベツ) フルーツ	鶏もも肉 刻み昆布	白米 じゃが芋 植物油 カレールー	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りん ご キャベツ 胡瓜 フルーツ	ヨーグルト	593
20	金	お弁当の日	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	菓子パン	☆☆
23	月	勤労感謝の日	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆	☆☆
24	火	ごはん 鯖の味噌煮 ごま和え 清し汁 フルーツ	鯖 味噌	白米 三温糖 白ごま 庄 内麩	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 長葱 フルーツ	秋色 蒸しパン	596
25	水	ごはん 根菜ハンバーグ 小松 菜とコーンのソテー 味噌汁 フルーツ	絞り豆腐 豚挽肉 ピザ用 チーズ スキムミルク 味噌 帆立貝	白米 山芋 小麦粉 バ ター 植物油	れんこん 人参 長葱 小松菜 ホー ルコーン 切干大根 もやし フルー ツ	鶏ごぼう ごはん	535
26	木	ごはん 炒めビーフン 鶏レ バーの風味焼き スープ フ ルーツ	豚もも肉 鶏レバー	白米 ビーフン 植物油 三温糖 ごま油 白ごま	人参 玉葱 キャベツ エリンギ 小 松菜 にんにく 根生姜 長葱 ｸﾗｰ ﾌﾞｰﾝ チンゲン菜 フルーツ	米粉入り 人参ケーキ	596
27	金	ごはん 磯煮 鮭のカレーム二 エル ブロッコリー 味噌汁 フルーツ	大豆 芽ひじき さつま揚 げ めかじき 味噌	白米 植物油 三温糖 小 麦粉 バター	人参 さやえんどう ブロッコリー 白菜 えのき茸 フルーツ	ヨーグルト	556
30	月	ひばり組リクエストメニュー	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	お楽しみ	☆☆

*献立について・・・献立のエネルギーですが午後のおやつ飲み物は含まれていません。