

11月のこんだて(3歳未満児)

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	384
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	434
5	木	ごはん(ふりかけ) 旨煮 茹 卵 味噌汁 フルーツ	豚もも肉 高野豆腐 卵 味噌 ふりかけ	白米 里芋 しらたき 三 温糖	人参 玉葱 さやえんどう しめじ ほうれん草 フルーツ	青のり パン	402
6	金	ごはん 大豆のカレー煮 しら ず和え スープ フルーツ	大豆水煮 豚もも肉 しら ず干し	白米 じゃが芋 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	421
9	月	ごはん 魚の衣揚げ ひじきの煮 つけ トマト スープ フル ーツ	ひらめ 卵 芽ひじき 油 揚げ	白米 小麦粉 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	407
10	火	わかめごはん 石狩汁 チーズ さつま芋のオレンジ煮 フル ーツ	わかめごはんの素 鮭 豆 腐 味噌 型抜きチーズ	白米 植物油 さつま芋 三温糖	人参 ごぼう 大根 白菜 長葱 オ レンジジュース フルーツ	チョコレ トパン	441
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	449
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 エリンギ ほうれん草 かぶ かつの 葉 フルーツ	お菓子	392
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	469
16	月	ごはん すき焼き風煮 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	425
17	火	ごはん 鯖の照焼 里芋のサラ 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	385
18	水	スパゲティーボンゴレ 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	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	377
19	木	チキンカレーライス 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 カレーパウ	人参 玉葱 りんご キャベツ 胡瓜 フルーツ	ヨーグルト	418
20	金	お弁当の日	★☆☆★★	★☆☆★★	★☆☆★★	菓子パン	★☆☆
23	月	勤労感謝の日	★☆☆★★	★☆☆★★	★☆☆★★	★☆☆	★☆☆
24	火	ごはん 煮魚 ごま和え 清し 汁 フルーツ	金目鯛	白米 三温糖 白ごま 庄 内麩	ほうれん草 キャベツ 人参 長葱 フルーツ	秋色 蒸しパン	409
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	388
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	豚挽肉 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 リームコーン チンゲン菜 フルーツ	米粉入り 人参ケーキ	411
27	金	ひじきごはん 鯖のカレームニ エル ブロッコリー 味噌汁 フルーツ	鶏挽肉 芽ひじき 油揚げ めかじき 味噌	白米 三温糖 小麦粉 バ ター	人参 グリンピース ブロッコリー 白菜 えのき茸 フルーツ	ヨーグルト	399
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。