

2018年 11月 献立表



木の実保育園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
12月26日	ごまご飯 ※0.1歳はごまを除去します。 魚の照り焼き ブロッコリーのお浸し トマト 白菜と人参の味噌汁 バナナ	米、押麦、油、○コーンフレーク	◎牛乳、魚、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節、○牛乳	バナナ、トマト、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○みかん缶	◎牛乳 ○コーンフレーク ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
13火27日	★チキンポテトバーガー ※0歳はチキンを焼きます。 ※乳児はロールパンになります。 マーガリンは除去になります。 チンゲン菜スープ みかん	バーガーパン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン、油、三温糖、○もち米、○片栗粉	◎ヨーグルト、鶏むね肉、卵、○豚ひき肉、○木綿豆腐、○牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、○たまねぎ、○しょうが	◎ヨーグルト ○真珠蒸し ○牛乳	さけおにぎり 果物
14水28日	ゆかりごはん 鶏の七味焼き キャベツのおひたし にんじんの甘煮 ワカメとたまねぎの味噌汁 りんご	米、押麦、三温糖、○三温糖、○小麦粉	◎牛乳、鶏ささ身、白みそ、赤みそ、かつお節、○豚肉、○かつお節、○牛乳	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、しょうが○だいこん、○こまつな、○ねぎ、○しいたけ	◎牛乳 ○すいとん汁 ○牛乳	わかめおにぎり 果物
1木1529日	★チャーシュー麺 野菜炒め みかん	生中華めん、油、三温糖、○片栗粉、○三温糖、○油	◎牛乳、焼き豚、なると、ベーコン、かつお節、○ごま、○牛乳	みかん、キャベツ、ほうれんそう、たけのこ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン○ごぼう○かぼちゃ	◎牛乳 ○ごぼうとかぼちゃの甘辛揚げ ※0.1歳はごまを除去します ○牛乳	おかかおにぎり 果物
2金16日	納豆ご飯 肉じゃが えのきと長ねぎの味噌汁 巨峰	じゃがいも、米、しらたき、押麦、三温糖、油、○食パン、○マーガリン、○三温糖	◎ヨーグルト、牛肉、挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、○すりごま、○きな粉、○牛乳	ぶどう、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、いんげん、生わかめ	◎ヨーグルト ○ごまトースト ※0.1はきな粉トーストになります。 ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
30金	ひじき御飯 魚の香り焼き 切干大根の煮物 にんじんの甘煮 大根と小松菜の味噌汁 バナナ	米、押麦、三温糖、○ごま油、○小麦粉	◎ヨーグルト、かじき、赤みそ、油揚げ、さつま揚げ、白みそ、○牛乳	バナナ、にんじん、だいこん、切り干しだいこん、こまつな、ねぎ、しょうが、ひじき、○にら	◎ヨーグルト ○チヂミ ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
17土	ピラフ・ホワイトソースがけ キャベツスープ オレンジ	米、押麦、マーガリン、小麦粉、油、三温糖	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、グリーンピース、セロリー	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
5月19日	ゆかりごはん 高野豆腐と野菜の卵とじ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	米、じゃがいも、押麦、三温糖、片栗粉、油、○マカロニ、○三温糖	◎牛乳、豚肉、凍り豆腐、白みそ、赤みそ、卵、○きな粉、○牛乳	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ、干しいたけ	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	わかめおにぎり 果物
6火20日	バターロールパン 鶏肉のマーメレード焼き 粉ふき芋 トマト 野菜スープ 巨峰	じゃがいも、ロールパン、○米、三温糖	◎ヨーグルト、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、○牛乳	ぶどう、トマト、たまねぎ、にんじん、こまつな、マーメレード、パセリ、○なめたけ	◎ヨーグルト ○なめたけとツナのおにぎり ○牛乳	ジャムサンド 果物
7水21日	ごまご飯 ※0.1歳はごまを除去します。 魚のから揚げ野菜あんかけ ※0歳は焼きます。 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	米、油、小麦粉、押麦、三温糖、片栗粉、○三温糖	◎牛乳、たら、木綿豆腐、豚肉、白みそ、赤みそ、黒ごま、○牛乳	みかん、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ、生わかめ、干しいたけ、○かんでん、○レモン果汁、○りんご天然果汁、○りんご	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	おかかおにぎり 果物
8木22日	★カレーうどん 炒り鶏 ※0.1歳はこんにゃくを除去します。 巨峰	生うどん、じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、三温糖、油、○さつまいも、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、豚肉、かつお、○生クリーム、○卵、○バター、○卵節、○黒ごま、○牛乳	ぶどう、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、いんげん	◎牛乳 ○スイートポテト ※0.1歳はごまを除去します。 ○牛乳	さけおにぎり 果物
9金	ひじき御飯 魚の香り焼き 切干大根の煮物 にんじんの甘煮 大根と小松菜の味噌汁 バナナ	米、押麦、三温糖、○ごま油、○小麦粉	◎ヨーグルト、かじき、赤みそ、油揚げ、さつま揚げ、白みそ、○牛乳	バナナ、にんじん、だいこん、切り干しだいこん、こまつな、ねぎ、しょうが、ひじき、○にら	◎ヨーグルト ○チヂミ ○牛乳	わかめおにぎり 果物
10土24日	中華丼 ワカメスープ グレープフルーツ	米、押麦、油、片栗粉、三温糖	◎牛乳、豚肉、なると、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、生わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	

*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。

*今月の栄養価の平均値
(乳児) エネルギー478kcal、たんぱく質19.2g
(幼児) エネルギー612kcal、たんぱく質24.4g

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。
*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。
*★は各クラスのリクエスト献立になります。
*22日はうさぎぐみ・りすぐみによるスイートポテト作りがあります。

みて!さわって!やってみよう!

6日.....なめたけとツナのおにぎり
なめたけってなんのきのこ?
12日.....コーンフレーク
コーンフレークは何から出来ているかな?
22日.....スイートポテト
スイートポテトを作ろう!
30日.....ひじきご飯
ひじきの仲間を見てみよう!