

11月 予定献立表

平成27年11月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	
2(月)	おかし	ご飯 麻婆豆腐	シュガートースト	玉ねぎ、ニラ、豚ひき、木綿、にんにく、生姜、ごま油、味噌、片栗粉、三温糖、食パン、バター	幼 533	19.9	
	牛乳	春雨サラダ 中華風スープ 果物	牛乳	春雨、ねぎ、人参、えのき、わかめ、コーン、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、砂糖	乳 503	19.0	
3(火)		文化の日					
4(水)	おかし	わかめご飯 鶏の照り焼き 果物	焼きそば	わかめ、鶏もも、しょうが、砂糖、醤油、みりん、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、すりごま	幼 564	26.1	
	牛乳	野菜の胡麻和え 豆腐の味噌汁	牛乳	豆腐、ねぎ、大根、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、キャベツ、人参、もやし、豚肉	乳 529	23.9	
5(木)	果物	胚芽ロール カレイのフライ	昆布おにぎり	カレイ、ケチャップ、ソース、三温糖、小麦粉、パン粉、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、じゃこ、酢、	幼 522	23.8	
	牛乳	じゃこサラダ ポテトスープ 果物	牛乳	玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、昆布、ごま、油	乳 514	22.0	
6(金)	おかし	カレーライス マカロニサラダ	さつま芋小豆蒸しパン	じゃが芋、にんにく、生姜、豚肉、カットトマト、カレー粉、ケチャップ、ソース、塩、胡椒、小麦粉、砂糖、BP、小豆、牛乳	幼 568	18.3	
	牛乳	ほうれん草のスープ 果物	牛乳	マカロニ、人参、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、ほうれん草、コーン、だしかつお、だし昆布、醤油、バター、さつま芋、	乳 531	17.7	
7(土)	おかし	焼肉丼 大根の甘酢和え	おかし	豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、にんにく、生姜、醤油、三温糖、ごま油、塩	幼 562	21.4	
	牛乳	わかめの味噌汁 果物	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、ねぎ、えのき、わかめ、葉ねぎ、煮干しだし、味噌	乳 530	20.3	
9(月)	おかし	ご飯 鮭の胡麻味噌やき 果物	揚げパン	鮭、ねぎ、ごま、しょうが、味噌、酒ねぎ、わかめ、えのき、豆腐、葉ねぎ、昆布、だしかつお、醤油、塩	幼 517	23.6	
	牛乳	ひじきの煮つけ 豆腐のすまし汁	牛乳	ひじき、人参、白滝、えのき、いんげん、さつま揚げ、油揚げ、だしかつお、だし昆布、三温糖、コッペパン、砂糖	乳 491	22.0	
10(火)	果物	味噌ラーメン かぼちゃのいとこ煮	ツナおにぎり	玉ねぎ、もやし、キャベツ、コーン、豚肉、青梗菜、にんにく、生姜、味噌、だしかつお、だし昆布	幼 615	22.4	
	牛乳	切干大根のサラダ 果物	牛乳	かぼちゃ、小豆、切干大根、人参、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、塩、ツナ	乳 566	20.9	
11(水)	おかし	ふりかけご飯 豚肉の竜田揚げ 果物	マーブルケーキ	小松菜、白ごま、じゃこ、ごま油、豚肉、生姜、酒、片栗粉、ねぎ、しめじ、大根、さつま芋、葉ねぎ、煮干しだし、味噌	幼 606	23.8	
	牛乳	キャベツのサラダ さつま芋の味噌汁	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、ブロッコリー、コーン、醤油、オリーブオイル、酢、小麦粉、バター、砂糖、ココア、牛乳、BP	乳 563	22.1	
12(木)	果物	チーズパン タンドリーチキン 果物	中華おこわ	鶏もも、にんにく、生姜、ケチャップ、ソース、醤油、カレー粉、大豆ヨーグルト、竹の子、干し椎茸、豚肉	幼 536	27.5	
	牛乳	焼き野菜のマリネ えのきのスープ	牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、黄パプリカ、じゃこ、酢、オリーブオイル、ねぎ、人参、えのき、わかめ、コーン、小松菜	乳 489	24.2	
13(金)	おかし	ご飯 豆腐のうま煮 果物	煮込みうどん	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、白菜、青梗菜、豚肉、木綿、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、三温糖、片栗粉	幼 535	25.4	
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え 野菜の味噌汁	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、大根、ねぎ、えのき、小松菜、煮干しだし、味噌	乳 505	23.4	
14(土)	おかし	ビビンバ丼 野菜のおかか和え	おかし	もやし、きゅうり、豚ひき、玉ねぎ、にんにく、生姜、ごま油、塩、三温糖、醤油、片栗粉	幼 588	21.2	
	牛乳	春雨スープ 果物	牛乳	キャベツ、ブロッコリー、かつお節、ねぎ、人参、鶏ひき、春雨、葉ねぎ、だしかつお	乳 550	20.1	
16(月)	おかし	ゆかりご飯 鶏肉の香味焼き 果物	ジャムサンド	鶏肉、ねぎ、しょうが、ねぎ、人参、わかめ、えのき、葉ねぎ、お麩、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 530	26.2	
	牛乳	小松菜の煮浸し お麩の味噌汁	牛乳	小松菜、きゅうり、もやし、油揚げ、しらす、だしかつお、だし昆布、醤油、食パン、マーガリン、ブルーベリージャム	乳 501	24.0	

17(火)	果物	ミートソーススパゲティ ツナサラダ	じゃこおにぎり	玉ねぎ、ピーマン、カットトマト、トマトピューレ、にんにく、豚ひき、バター、ケチャップ、ソース、じゃこ、ごま、小松菜	幼	624	23.6	
	牛乳	コーンスープ 果物	牛乳	キャベツ、きゅうり、ツナ、黄パプリカ、オリーブオイル、玉ねぎ、人参、えのき、クリームコーン、コーン、わかめ、葉ねぎ	乳	571	21.8	
18(水)	おかし	ご飯 鯖の胡麻チーズ焼き 果物	りんごのケーキ	鯖、塩、胡椒、オリーブオイル、白ワイン、白ごま、粉チーズ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、大根、豚肉	幼	537	21.8	
	牛乳	切り干し大根の煮物 田舎風味噌汁	牛乳	切り干し大根、白滝、さつま揚げ、油揚げ、いんげん、りんご、小麦粉、BP、牛乳、砂糖、バター、葉ねぎ、味噌	乳	506	20.5	
19(木)	果物	バターロール チキンカツ 果物	きつねうどん	鶏むね、小麦粉、パン粉、塩、胡椒、ソース、三温糖、油揚げ、葱、小松菜	幼	611	22.7	
	牛乳	さつま芋サラダ 白菜のスープ	牛乳	さつま芋、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ねぎ、白菜、しめじ、コーン	乳	572	21.1	
20(金)	おかし	納豆ご飯 鮭の塩焼き 果物	セサミトースト	納豆、小松菜、鮭、塩、玉ねぎ、人参、キャベツ、葉ねぎ、油揚げ、煮干しだし、だし昆布	幼	532	24.9	
	牛乳	かぶの昆布和え 油揚げの味噌汁	牛乳	かぶ、きゅうり、キャベツ、昆布、ごま油、食パン、バター、砂糖、すりごま、味噌	乳	503	23.0	
21(土)	おかし	鶏肉丼 野菜のツナ和え	おかし	玉ねぎ、鶏もも、人参、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖	幼	585	21.5	
	牛乳	もやしの味噌汁 果物	牛乳	大根、きゅうり、ツナ、酢、ごま油、葱、もやし、小松菜、味噌	乳	547	20.3	
23(月)		勤労感謝の日						
24(火)	果物	カレーうどん 肉じゃが	鮭おにぎり	ねぎ、人参、しめじ、舞茸、大根、小松菜、油揚げ、鶏肉、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、カレー粉	幼	570	24.6	
	牛乳	しょうゆフレンチ 果物	牛乳	じゃが芋、玉ねぎ、白滝、豚肉、グリーンピース、三温糖、油、きゅうり、コーン、キャベツ、酢、鮭	乳	529	22.7	
25(水)	おかし	ご飯 和風豆腐ハンバーグ 果物	肉うどん	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ひじき、、パン粉、塩、醤油、だし汁、片栗粉、豚肉	幼	530	23.5	
	牛乳	レンコンの味噌マヨネーズ 小松菜の味噌汁	牛乳	れんこん、胡瓜、ブロッコリー、マヨネーズ、酢、小松菜、大根、ねぎ、えのき、味噌	乳	500	21.9	
26(木)	果物	ぶどうパン 魚のかりかり焼き	ピラフ	鮭、にんにく、パセリ、パン粉、粉チーズ、オリーブオイル、レモン汁、塩、ピーマン、豚ひき	幼	517	26.6	
	牛乳	ひじきのサラダ しめじのスープ 果物	牛乳	ひじき、人参、きゅうり、キャベツ、しらす、醤油、三温糖、酢、ねぎ、しめじ、大根、小松菜、だしかつお	乳	498	24.3	
27(金)	おかし	カラフルライス 豚肉のエスニックから揚げ 果物	マロンケーキ	ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、豚肉、胡椒、にんにく、カレー粉、バター、牛乳、BP、栗の甘露煮、生クリーム	幼	620	22.5	
	牛乳	かぶとコーンのサラダ 春雨と白菜のスープ	牛乳	かぶ、コーン、胡瓜、ブロッコリー、人参、油、塩、酢、胡椒、三温糖、春雨、白菜、椎茸、ニラ、鶏ひき、小麦粉	乳	574	21.1	
28(土)	おかし	中華丼 きゅうりの和えもの	おかし	玉ねぎ、人参、白菜、椎茸、竹の子、豚肉、だしかつお塩、片栗粉	幼	522	16.7	
	牛乳	大根の味噌汁 果物	牛乳	きゅうり、もやし、醤油、酢、三温糖、ねぎ、大根、小松菜、だし昆布、味噌	乳	498	16.5	
30(月)	おかし	ハヤシライス キャベツの昆布サラダ	黒糖きなこトースト	玉ねぎ、じゃが芋、豚肉、にんにく、トマトピューレ、トマトジュース、小麦粉、ケチャップ、ソース、食パン、きな粉	幼	593	18.1	
	牛乳	かぼちゃのスープ 果物	牛乳	キャベツ、きゅうり、かぶ、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、人参、かぼちゃ、えのき、葉ねぎ、バター、黒糖	乳	551	17.6	

※ 仕入れの都合で献立を変更することがあります。
 ※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	565	19.8	幼	562	22.9
				乳	527	21.3