

# 11月の献立表



〇〇〇11月15日は七五三〇〇〇

子どもが無事に育ったことを3才、5才、7才と節目ごとに祝い、神様に感謝する習慣を七五三と言います。子ども達が健やかに大きく育つことを願い、保育園でもちたらずしや子ども達の大好きなから揚げを作りお祝いしたいと思います。

日・曜	9時15分 乳児おやつ	献立名	主な材料			3時おやつ	エネルギー	たんぱく	
			血や肉 となる	力や熱 となる	体の調子 を整える		3・4・5才 1・2才	3・4・5才 1・2才	
1(土)	パン	スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ フルーツ	ベーコン ウィンナー	スパゲッティ クロワッサン	人参・玉ねぎ ピーマン きゅうり・キャベツ		クロワッサン 麦茶	638 568	15.5 15.1
4(火)	さつまい	カレーうどん 厚揚げと大根の煮物 フルーツ	豚小間 厚揚げ 牛乳	うどん じゃが芋 カステラ	玉ねぎ・人参 大根 白菜		カステラ 牛乳	648 539	21.4 17.4
5(水)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・豚肉の生姜焼き ほうれん草とちくわのおかか和え じゃが芋と人参の味噌汁・フルーツ	豚ロース ちくわ	米 じゃが芋 ツナサンド	ほうれん草 玉ねぎ 人参	★ 	ツナサンド 麦茶	600 568	23.5 22.4
6(木)	さつまい	バターロール・ポークビーンズ りんごサラダ・フルーツ パンプキンスープ	豚小間 大豆水煮	バターロール じゃが芋 ピラフ	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり かぼちゃ・トマト	★ 	ピラフ 麦茶	614 524	19.3 16.7
<3オクッキング> 7(金)	パン	胚芽入りご飯・カレイの煮つけ 白菜の胡麻和え・フルーツ かぼちゃとしめじの味噌汁	カレイ 牛乳	米 スイートポテト	白菜・人参 かぼちゃ・しめじ 白菜	★ 	スイートポテト 牛乳	616 527	21.4 19.9
8(土)	パン	親子丼・フルーツ きゅうりとしらすの酢の物 さつまいと玉ねぎの味噌汁	鶏もも肉 しらす 卵	米 さつまい ビスケット	玉ねぎ・みつ葉 きゅうり わかめ		ビスケット 麦茶	657 556	20.4 19.4
10(月)	さつまい	胚芽入りご飯・大根サラダ 鶏肉と野菜の生姜炒め・フルーツ かぼちゃと水菜の味噌汁	鶏もも肉 かつお節 牛乳	米 ホットケーキ	玉ねぎ・ピーマン しめじ・生姜 大根・人参	★ 	ホットケーキ 牛乳	605 552	21.3 20.0
11(火)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・麻婆豆腐 春雨サラダ・中華スープ フルーツ	木綿豆腐 豚挽肉 ロースハム	米 りんごの ヨーグルトケーキ	きゅうり・長ネギ にんにく・人参 しめじ・青梗菜	★ 	りんごのヨーグルトケーキ 牛乳	656 577	22.8 19.6
12(水)	じゃが芋	スパゲッティミートソース チーズ入りサラダ フルーツ	豚挽肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ ジャムサンド	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり トマト	★ 	ジャムサンド 牛乳	610 521	25.0 21.3
13(木)	さつまい	胚芽入りご飯・鮭の照り焼き ブロッコリーの胡麻和え じゃが芋とキャベツの味噌汁	鮭 牛乳	米 じゃが芋 マカロニきな粉	ブロッコリー キャベツ コーン	★ 	マカロニきな粉 牛乳	587 530	28.0 25.3
14(金)	じゃが芋	ちらし寿司 鶏のから揚げ 花麩のすまし汁・フルーツ	鶏もも肉 油揚げ・卵 ハネーヨーグルト	米 ひななられ	蓮根・人参 筍・絹さや・みつ葉 生姜・にんにく		ハネーヨーグルト おせんべい 麦茶	617 573	23.3 22.6
15(土)	パン	ポークカレー グリーンサラダ フルーツ	豚小間	米 じゃが芋 おせんべい	玉ねぎ 人参・きゅうり キャベツ・セロリ		おせんべい 麦茶	635	18.0
28(金)	かぼちゃ	すき焼き丼・フルーツ もやしとちくわの胡麻和え さつまいとえのきの味噌汁	豚小間 ちくわ 牛乳	米 さつまい バウムクーヘン	玉ねぎ・白滝 もやし・人参 えのき	★ 	バウムクーヘン 牛乳	605 532	24.8 22.1
<5オクッキング> 18(火)	さつまい	胚芽入りご飯・鮭のチャンチャン焼き キャベツとコーンのサラダ 麩と小松菜のすまし汁・フルーツ	鮭	米 バター 焼きそば	玉ねぎ・人参 もやし・しいたけ キャベツ・きゅうり	★ 	焼きそば 麦茶	625 566	24.7 23.4
19(水)	かぼちゃ	胡麻パン・タンダリーチキン ポテトサラダ・ミネストローネ フルーツ	鶏もも肉 ヨーグルト ロースハム	胡麻パン じゃが芋 マカロニ	人参・きゅうり 玉ねぎ・セロリ トマト	★ 	鮭おにぎり 麦茶	644 564	25.4 23.6
<4オクッキング> 20(木)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・鶏の照り焼き 切昆布と野菜の煮物 茄子となめこの味噌汁・フルーツ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 芋ようかん	人参・筍 いんげん なす・なめこ	★ 	芋ようかん 牛乳	599 555	20.9 20.3
21(金)	じゃが芋	胚芽入りご飯・回鍋肉 いんげんのナムル・フルーツ わかめスープ	豚小間 牛乳	米 ジャムソフトパン	キャベツ・ピーマン いんげん・人参 わかめ・あさつき		ジャムソフトパン 牛乳	620 551	22.7 20.2
22(土)	パン	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	豚小間	米 じゃが芋 おせんべい	玉ねぎ・人参 キャベツ コーン		おせんべい 麦茶	617 553	16.9 17.0
25(火)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・八宝菜 たたききゅうりの和え物 中国風コーンスープ・フルーツ	豚小間 エビ・イカ 卵	米 お汁粉	白菜・玉ねぎ 人参・筍・きゅうり 干しシイタケ	★ 	お汁粉 麦茶	620 560	20.3 18.3
26(水)	さつまい	胚芽入りご飯・ブロッコリーのおかか和え カジキマグロの胡麻ステーキ 豆腐とみつ葉のすまし汁・フルーツ	カジキマグロ かつお節 絹ごし豆腐	米 バター かぼちゃホットケーキ	ブロッコリー コーン・人参 みつ葉	★ 	かぼちゃホットケーキ 牛乳	596 513	25.3 22.5
<誕生会> 27(木)	じゃが芋	サンドパン・メンチカツ かぼちゃと豆のサラダ ミックススープ・フルーツ	豚挽肉 卵 金時豆	パン ケーキ	玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・人参 しいたけ・ほうれん草		ケーキ 麦茶(乳児) 紅茶(幼児)	602 530	20.5 17.9

\* 都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

★印は手作りおやつです。

やまと第一保育園