



11月の献立表



令和元年11月 下矢作保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
1 (金)	マカロニグラタン みそドレッシングサラダ 春雨スープ バナナ	豆銀糖 牛乳	鶏肉 チーズ ハム ベーコン 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター ごま油 春雨 砂糖 米	人参 玉葱 ピーマン 干椎茸 キャベツ きゅうり チンゲン菜	ごはん
2 (土)	鶏ごま煮 三色ソテー じゃが芋の味噌汁 オレンジ		鶏肉 卵	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	ねぎ にら もやし キャベツ 玉葱 オレンジ	ごはん
4 (月)	振替休日					
5 (火)	肉豆腐 さつま芋サラダ もやしの味噌汁 キウイ	なべ焼き 牛乳	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	さつま芋 小麦粉 砂糖 黒砂糖 小麦粉 油 米	人参 ねぎ 胡瓜 レーズン もやし 小松菜 キウイ	ごはん
6 (水)	魚の照り焼き ひじきのごま和え せんべい汁 柿	アメリカンドック 牛乳	魚 油揚げ 鶏肉 ソーセージ 卵 牛乳	マヨネーズ せんべい 小麦粉 砂糖 油 米	ひじき 胡瓜 ごぼう 人参 しめじ 舞茸 ねぎ 柿	卵ごはん
7 (木)	春巻 白菜とベーコンのサラダ わかめスープ ミニトマト	ふかし芋 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 ベーコン	春巻きの皮 春雨 油 さつま芋 米	人参 ねぎ 白菜 りんご レーズン 若布 ミニトマト	ごはん
8 (金)	巣ごもり卵 オーロラサラダ カレー汁 りんご	ジャムサンド 牛乳	卵 ベーコン ハム 鶏挽肉 牛乳	マカロニ マヨネーズ じゃが芋 食パン 米	キャベツ ほうれん草 人参 胡瓜 レタス もやし 小松菜	ごはん
9 (土)	手作り弁当					
11 (月)	鮭のきのこクリームソース アスパラサラダ ベーコンスープ ミニトマト	フルーツゼリー サブレ	鮭 卵 ベーコン 牛乳	小麦粉 油 マヨネーズ じゃが芋 砂糖 米	玉葱 しめじ パセリ 人参 胡瓜 アスパラガス 白菜	ごはん
12 (火)	みそおでん 青菜のごま和え すまし汁 バナナ	ヤーコン焼き餅 牛乳	卵 ちくわ はんぺん 牛乳	こんにゃく 白滝 砂糖 小麦粉 バター 米	大根 ほうれん草 人参 三つ葉 バナナ	ごはん
13 (水)	豚肉と野菜の炒め煮 大豆サラダ キャベツの味噌汁 梨	南瓜ドーナッツ 牛乳	豚肉 大豆 油揚げ 卵 牛乳	里芋 こんにゃく 油 ごま油 小麦粉 バター	大根 人参 小松菜 若布 きゅうり キャベツ ねぎ	ごはん
14 (木)	チキンナゲット ツナサラダ さつま汁 オレンジ	ハムサンド 牛乳	鶏挽肉 鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 豚肉 ハム	片栗粉 油 マヨネーズ さつま芋 食パン バター	玉葱 きゅうり キャベツ 人参 ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん
15 (金)	ハワイアンポークソテー 青菜のソテー 卵スープ マッシュポテト みかん	人参ケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	じゃが芋 バター 砂糖 小麦粉 米	パイン缶 小松菜 えのき茸 人参 ねぎ みかん	ごはん
16 (土)	焼きビーフン コーンサラダ 豆腐の味噌汁 りんご		豚肉 豆腐	ビーフン 油	人参 玉葱 ピーマン もやし きゅうり コーン ねぎ りんご	ごはん
18 (月)	マーボー豆腐 拌三糸 ささみスープ キウイ	きな粉揚げパン 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ハム ささみ 牛乳	片栗粉 春雨 ごま油 バターロール 油 砂糖 米	ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン きゅうり キャベツ キウイ	ごはん
19(火) お誕生会	赤飯 エビフライ ブロッコリーのサラダ 三平汁 みかん	ケーキ 牛乳	えび 卵 かつお節 鮭 油揚げ 牛乳	もち米 パン粉 小麦粉 油 里芋	小豆 ブロッコリー 人参 若布 大根 小松菜 ねぎ	赤飯
20 (水)	茹卵ミートソースかけ ジャーマンポテト きのこスープ バナナ	さつま芋チーズケーキ 牛乳	卵 豚挽肉 ベーコン 豆腐 クリームチーズ	じゃが芋 さつま芋 砂糖 小麦粉 米	玉葱 人参 セロリ コーン 椎茸 チンゲン菜 バナナ	ごはん
21 (木)	炒り鶏 大徳寺和え なめこ汁 柿	石垣もち 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ 牛乳	こんにゃく 里芋 小麦粉 砂糖 油 米	人参 ごぼう れんこん 小松菜 いんげん 干椎茸 なめこ ねぎ	ひじきごはん
22 (金)	中華のローストチキン 親子サラダ ワンタンスープ りんご	豆乳ババロア せんべい	鶏肉 卵 ささみ 豚肉 豆乳	油 マヨネーズ 砂糖 米	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 たけのこ水煮 もやし みかん缶	ごはん
23 (土)	勤労感謝の日					
25 (月)	煮魚 油揚げと青菜の煮浸し 豚汁 柿	南瓜のスコーン 牛乳	赤魚 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	砂糖 じゃが芋 しらたき バター 小麦粉 米	ほうれん草 人参 もやし 大根 ごぼう 柿 南瓜	ごはん
26(火) 総練習	おにぎり弁当	ヨーグルト ビスケット	★ 以上児はお箸セットを持たせてください。			おにぎり
27 (水)	豆腐ハンバーグ 豚肉とピーマンのいため きのこと里芋のスープ ミニトマト	ごまポッキー 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 豚肉 ベーコン 牛乳	パン粉 片栗粉 里芋 砂糖 バター 小麦粉 米	玉葱 ピーマン 筍 しめじ なめこ ねぎ ミニトマト	ごはん
28 (木)	かに玉 ヤーコンサラダ ミネストローネ みかん	五平餅風 牛乳	卵 カニ缶 ベーコン 大豆 牛乳	片栗粉 ヤーコン じゃが芋 砂糖 白玉粉 小麦粉 米	人参 筍 干椎茸 ねぎ コーン きゅうり 玉葱 パセリ トマト	ごはん
29 (金)	カレー スパゲティサラダ 若布コーンスープ 梨	りんごケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ 小麦粉 バター	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり コーン 若布 ねぎ	ごはん
30 (土)	発表会					



～ 旬の食材 柿 ～



～ 今月の一か月平均栄養所要量 ～



様々な品種がありますが、日本でもっとも多く作られているのは富有柿といわれる甘柿です。食べごろはシャキシャキとした食感ですが、放っておくとどんどん軟らかくなっていきます。購入するときは、硬さに注意しましょう。塩分を排泄する役割のあるカリウムや、風邪の予防に効果のあるビタミンCが豊富に含まれているといわれています。



エネルギー
タンパク質
脂 肪

未満児

562kcal
19.8g
19.0g

以上児

446kcal
18.2g
18.8g

