



11月の献立表

平成29年度 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 (水)	鮭のトマト煮 コーンとポテトのサラダ つくね汁 ぶどう	豆腐ごまだれ団子 牛乳	さけ 鶏挽肉 卵 豆腐 牛乳	バター じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 白玉粉	玉葱 ピーマン 人参 きゅうり ぶどう	ごはん
2 (木)	じゃが芋のそぼろ煮 切干和風サラダ せんべい汁 キウイフルーツ	プチパン 牛乳	豚挽肉 鶏肉 ウィンナー 卵 牛乳	じゃが芋 かやきせんべい 小麦粉 砂糖 ごま油	切干大根 人参 ひじき きゅうり ごぼう しめじ	ごはん
3 (金)	文化の日					
4 (土)	鶏ごま煮 青菜としめじのお浸し わかめの味噌汁 みかん		鶏肉 豆腐	片栗粉 砂糖	ねぎ ほうれん草 しめじ わかめ 人参 みかん	ごはん
6 (月)	かに玉 里芋の煮付け かぶの味噌汁 柿	南瓜カップケーキ 牛乳	卵 カニ缶 豚肉 牛乳	片栗粉 砂糖 里芋 油 ごはん	人参 筍 干椎茸 小松菜 ねぎ かぶ 柿 南瓜	ごはん
7 (火)	ドライカレー チーズサラダ 白菜と人参の味噌汁 りんご	お好み焼き 牛乳	豚挽肉 チーズ 豆腐 桜えび かつお節 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 油 ごはん	玉葱 人参 セロリ パセリ きゅうり 白菜 りんご	ごはん
8(水) クッキング	ハワイアンソテー ブロッコリーごま和え 若布スープ キウイフルーツ	りんごカスタード 麦茶	豚肉 豆腐 卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 ごはん	パイン缶 ブロッコリー 人参 ねぎ 若布 ぶどう	ごはん
9 (木)	小魚と大豆のからめ煮 利久和え 人参シチュー ぶどう	甘食 牛乳	大豆 しらす 鶏肉 卵 牛乳	小麦粉 バター じゃが芋 油 砂糖 ごはん	たくあん きゅうり 玉葱 人参 ブロッコリー キウイ	ごはん
10 (金)	肉じゃが ワカメサラダ 三平汁 みかん	ゼリー せんべい	豚肉 ハム 油揚げ さけ	じゃが芋 里芋 砂糖 油 ゼリー ごはん	玉葱 干椎茸 いんげん わかめ キャベツ きゅうり	ごはん
11 (土)	手作り弁当					
13 (月)	ベーコンエッグ ごまもやし 五目味噌汁 キウイフルーツ	ふかし芋 牛乳	卵 ベーコン 生揚げ 牛乳	油 さつま芋 ごはん	もやし 人参 きゅうり ごま ごぼう 大根 ねぎ	ごはん
14 (火)	ミートローフ カリフラワーサラダ もやしの味噌汁 りんご	杏仁豆腐 サブレ	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン チーズ ハム	マヨネーズ マカロニ パン粉 砂糖 ごはん	セロリ 玉葱 人参 きゅうり もやし 小松菜 りんご	ごはん
15 (水)	豆腐とひじきのつくね 酢の物 はんぺんスープ 柿	ドーナッツ 牛乳	豆腐 鶏挽肉 卵 はんぺん 牛乳	パン粉 小麦粉 砂糖 ごはん	干椎茸 玉葱 わかめ きゅうり えのき茸 人参	ごはん
16 (木)	チキンナゲット 青菜和え 大根汁 グレープフルーツ	白玉団子黒みつけ 牛乳	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	片栗粉 油 白玉粉 黒砂糖 ごはん	玉葱 ほうれん草 春菊 えのき茸 大根 小松菜	ピースごはん
17 (金)	サバの味噌煮 切干大根炒り煮 のっぺい汁 みかん	卵サンド 牛乳	さば さつま揚げ 鶏肉 卵 牛乳	里芋 片栗粉 食パン マヨネーズ ごはん	切干大根 人参 ねぎ 干椎茸 大根 みかん	ごはん
18 (土)	焼きビーフン オーロラサラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁 バナナ		豚肉 ハム	ビーフン マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 もやし ピーマン きゅうり レタス キャベツ	ごはん
20 (月)	高野豆腐の卵とじ 深山和え 五目うどん りんご	大学芋 牛乳	高野豆腐 卵 ささみ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	うどん さつま芋 油 砂糖 ごはん	玉葱 人参 さやえんどう 大根 きゅうり ねぎ りんご	ごはん
21(火) お誕生会	赤飯 鶏からあげ ヤーコンサラダ 赤魚のすいもの みかん	ケーキ 牛乳	鶏肉 赤魚 豆腐 牛乳	もち米 片栗粉 油 マヨネーズ	小豆 くるみ ヤーコン きゅうり 人参 ミニトマト	赤飯
22 (水)	白身魚のカレーソースかけ ひじき煮 なめこ汁 キウイフルーツ	ピザトースト 牛乳	たら 油揚げ 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	小麦粉 油 食パン マーガリン ごはん	ピーマン 人参 玉葱 しめじ ひじき ごぼう いんげん	ごはん
23 (木)	勤労感謝の日					
24 (金)	卵グラタン ヤーコンきんぴら カレー汁 ミニトマト	ホットケーキ 牛乳	卵 チーズ ベーコン 鶏挽肉 牛乳	小麦粉 バター じゃが芋 砂糖 ごはん	人参 ほうれん草 しめじ ヤーコン いんげん もやし	ごはん
25 (土)	はんぺんチーズ焼き スパゲティソテー じゃが芋と豆腐の味噌汁 バナナ		はんぺん チーズ 卵 豆腐	スパゲッティ じゃが芋	パセリ 人参 ねぎ バナナ	ごはん
27 (月)	生姜焼き 春雨酢の物 にらたま汁 バナナ	いが栗坊や 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	春雨 さつま芋 油 砂糖 ごはん	きゅうり もやし 人参 ミニトマト バナナ 栗 ごま	ごはん
28 (火)	レバーのケチャップ和え ポテトサラダ コーンとキャベツのスープ キウイ	なべ焼き 牛乳	レバー 牛乳	片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖	ピーマン 人参 玉葱 パセリ きゅうり キャベツ キウイ	ごはん
29 (水)	厚焼き卵 青菜のお浸し 煮豆 ささみスープ みかん	レアチーズ せんべい	卵 かつお節 ささみ クリームチーズ	砂糖 ごはん	ほうれん草 金時豆 ねぎ キャベツ 人参 みかん	しめじごはん
30 (木)	魚のホイル焼き かぼちゃサラダ 里芋の味噌汁 りんご	焼そばパン 牛乳	魚 豆腐 豚肉 牛乳	マヨネーズ 里芋 バターロール ごはん	玉葱 人参 しめじ ピーマン 南瓜 きゅうり ねぎ りんご	ごはん



勤労感謝の日

食べ物を作ってくれる人や、食べられる事に感謝しましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、他の生き物の命を頂いています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら、心をこめてあいさつをしましょう。

～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	539kcal	425kcal
たんぱく質	19.6g	18.3g
脂 肪	18.3g	18.7g

