

11月献立表(一般)

		月	火	水	木	金
昼食						ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め じゃがいもの煮物 清汁(白菜、ねぎ) 小魚
10時(乳児)						ビスコ
3時						お茶 かつばえびせん
昼や力になるもの						米、砂糖、油、じゃがいも、片栗粉、◎ビスコ、◎かつばえびせん
血や肉や骨になるもの						豚肉、小魚
体の調子を整えるもの						玉ねぎ、人参、ブロッコリー、グリーンピース、白飯、青ネギ、◎お茶
調味料						醤油、みりん、塩、だし
※10時・3時の献立は( )は基本献立						389(373)kcal 15.7(13.2)g 6.7(6.3)g 1.3(1.1)g
		4	5	6	7	8
昼食		ご飯 鶏のくわ焼き 大豆煮 味噌汁(ふ、わかめ)	ベーコンピラフ 人参ごま炒め オニオンスープ キャンディチーズ	ロールパン(0.1歳児は食パン) ハンバーグ・ブロッコリー フライドポテト・ウインナー 豆乳スープ	ロールパン(0.1歳児は食パン) ハンバーグ・ブロッコリー フライドポテト・ウインナー 豆乳スープ	ピピンパ丼 エビマヨ わかめスープ りんご
10時(乳児)		マンナビスケット	たべっこ動物	果物(バナナ)	果物(バナナ)	白い風船
3時		★フルーツヨーグルト	果物(みかん)	お茶 ★なめしおにぎり	お茶 あんぱん	お茶
昼や力になるもの	振替休日	米、片栗粉、砂糖、油、ふ、◎マンナビスケット	米、マーガリン、油、白ごま、マヨネーズ、砂糖、◎たべっこ動物	ロールパン、油、フライドポテト、◎米	ロールパン、油、フライドポテト、◎米	米、砂糖、ごま油、油、マヨネーズ、白ごま、◎白い風船、◎あんぱん
血や肉や骨になるもの		鶏肉、大豆、◎ヨーグルト	ベーコン、ツナフレーク、チーズ	ハンバーグ、赤ウインナー、ベーコン、豆乳	ハンバーグ、赤ウインナー、ベーコン、豆乳	豚肉、えびフリッター
体の調子を整えるもの		ブロッコリー、人参、インゲン、椎茸、わかめ、◎バナナ、◎みかん缶、◎漬物缶	玉ねぎ、コーン、グリーンピース、人参、胡瓜、ハセリ、◎みかん	ブロッコリー、ハセリ、キャベツ、玉ねぎ、◎バナナ、◎お茶、◎菜飯の類	ブロッコリー、ハセリ、キャベツ、玉ねぎ、◎バナナ、◎お茶、◎菜飯の類	ほうれん草、もやし、人参、コーン、わかめ、青ネギ、りんご、◎お茶
調味料		醤油、酒、みりん、だし、味噌	塩、コンソメ、コショウ、酢	ケチャップ、塩、コショウ、コンソメ	ケチャップ、塩、コショウ、コンソメ	中華だし、醤油、ケチャップ、塩
※10時・3時の献立は( )は基本献立		495(412)kcal 22.6(15.4)g 8.2(6.5)g 1.7(1.4)g	426(402)kcal 11.7(9.6)g 14.2(14)g 3.3(2.7)g	557(444)kcal 20.6(14.8)g 23.6(17.3)g 3.5(2.6)g	561(479)kcal 17.7(14.6)g 19.8(16.6)g 4.5(3.6)g	
		11	12	13	14	15
昼食	ご飯 タラののみそ焼き 里芋と厚揚げの煮物 清汁(ふ、わかめ)	豚丼 白薬の和え物 味噌汁(豆腐・大根) みかん缶	ロールパン(0.1歳児は食パン) クリームシチュー ツナサラダ カルシウム+鉄プリン	ご飯 鶏高野煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁(キャベツ・しめじ) キャンディチーズ	★郷土料理〜新潟県〜★ ご飯 鯉の焼き漬け 干し大根煮 のっぺい汁	
10時(乳児)	ポーロ	ビスコ	あんぱんまんソフトせんべい	マンナビスケット	白い風船	
3時	ミロ バームクーヘン	牛乳 ★ジャムサンド	お茶 ★きなこおにぎり	果物(バナナ)	お茶 おにぎりせんべい	
昼や力になるもの	米、砂糖、里芋、ふ、◎ポーロ、◎ミロ、◎バームクーヘン	米、砂糖、◎ビスコ、◎食パン、◎ジャム	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖、プリン、◎あんぱんまんせんべい、◎米	米、砂糖、◎マンナビスケット	米、砂糖、油、里芋、◎白い風船、◎おにぎりせんべい	
血や肉や骨になるもの	タラ、厚揚げ、◎牛乳	豚肉、豆腐、◎牛乳	鶏肉、牛乳、ツナフレーク、◎きなこ	鶏肉、高野豆腐、ツナフレーク、かまぼこ、チーズ	鯉、刺身あげ、鶏肉	
体の調子を整えるもの	人参、キヌサヤ、わかめ	玉ねぎ、人参、青ネギ、白菜、えのき、大根、わかめ、みかん缶	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、◎お茶	玉ねぎ、人参、インゲン、椎茸、胡瓜、わかめ、キャベツ、しめじ、青ネギ、◎バナナ	生薬、切り干し大根、人参、昆布、ごぼう、椎茸、青ネギ、◎お茶	
調味料	味噌、みりん、酒、醤油、塩、だし	醤油、みりん、酒、だし、味噌	クリームシチューの薬、酢、塩、コショウ	醤油、みりん、だし、酢、塩、味噌	醤油、酒、みりん、だし、塩	
※10時・3時の献立は( )は基本献立	526(481)kcal 21.5(16.4)g 11.6(10.9)g 1.6(1.3)g	535(511)kcal 20.7(17.5)g 11.3(11.9)g 2.0(1.5)g	553(464)kcal 23.0(17.8)g 14.9(12.8)g 2.3(1.8)g	463(364)kcal 19.4(15.8)g 5.9(5.8)g 1.6(1.3)g	428(349)kcal 18.3(12.3)g 7.8(6.7)g 2.2(1.7)g	
		18	19	20	21	22
昼食	ご飯 鶏のごま焼き 小松菜の炒め煮 味噌汁(さつまいも・わかめ)	★お誕生日メニュー★ ふりかけご飯 鶏の唐揚げ・ウインナー ポテトサラダ・ブロッコリー 味噌汁(キャベツ・あげ) ミニゼリー	味噌煮込み風うどん 肉団子 キャベツの胡麻酢 黄桃缶	ロールパン(0.1歳児は食パン) 鶏のカレーチーズ焼き アノコノゴマドレサラダ コガサゴ(じゃがいも、玉ねぎ)	ご飯 鯉の味噌煮 南瓜煮 清汁(ふ、ほうれん草)	
10時(乳児)	たべっこ動物	星食べよ	ポーロ	果物(バナナ)	あんぱんまんビスケット	
3時	カルビス 源氏パイ	りんごジュース チーズケーキ	お茶 ★フライドポテト	お茶 ミルクまんじゅう	牛乳 ★ココア蒸しパン	
昼や力になるもの	米、白ごま、油、砂糖、さつまいも、◎たべっこ動物、◎カルビス、◎源氏パイ	米、油、じゃがいも、マヨネーズ、ミニゼリー、◎星食べよ、◎りんごジュース、◎チーズケーキ、◎ホイップ	うどん、ごま油、砂糖、白ごま、◎ポーロ、◎フライドポテト、◎油	ロールパン、片栗粉、マヨネーズ、じゃがいも、◎ミルクまんじゅう	米、砂糖、ふ、◎あんぱんまんビスケット、◎蒸しパンミックス	
血や肉や骨になるもの	サワラ	鶏から揚げ、赤ウインナー、刺身あげ	豚肉、肉団子、ちくわ	鶏肉、チーズ	サバ、◎牛乳	
体の調子を整えるもの	小松菜、玉ねぎ、人参、わかめ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、青ネギ	大根、人参、ごぼう、青ネギ、ブロッコリー、キャベツ、黄桃缶、◎お茶	ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、ハセリ、◎バナナ、◎お茶	生薬、かぼちゃ、グリーンピース、ほうれん草、◎ココア	
調味料	醤油、みりん、だし、味噌	ふりかけ、コショウ、味噌、だし	味噌、酒、みりん、だし、酢、醤油、◎塩	塩、コショウ、カレー粉、ごまドレッシング、コンソメ、塩	味噌、味噌、醤油、みりん、だし、塩、◎ココア	
※10時・3時の献立は( )は基本献立	505(479)kcal 16.4(12.1)g 12.2(12.1)g 1.7(1.5)g	674(561)kcal 18.8(13.5)g 25.3(21.3)g 1.7(1.5)g	384(314)kcal 13.5(10.5)g 8.1(6.4)g 1.5(1.2)g	430(345)kcal 20.8(12.9)g 14.9(10.7)g 1.7(1.2)g	562(465)kcal 20.2(14.4)g 17.5(11.9)g 1.6(1.2)g	
		25	26	27	28	29
昼食	ご飯 タラのバター醤油焼き ほうれん草のごま和え かきたま汁	ロールパン(0.1歳児は食パン) 豚カツ 人参ごま炒め ポトフ風スープ ヨーグルト	カレーライス マカロニサラダ 果物(みかん)	きつねうどん かぼちゃの天ぷら チンゲン菜のナムル バナナ	ご飯 豚ごぼろ煮 ビーフンソテー 清汁(豆腐) 小魚	
10時(乳児)	ビスコ	果物(バナナ)	白い風船	マンナビスケット	あんぱんまんソフトせんべい	
3時	牛乳 ムースシュー	お茶 ★鯉おにぎり	お茶 ぼたぼた焼き	ミロ ★ツナマヨコーントースト	牛乳 ねじパン	
昼や力になるもの	米、バター、白ごま、◎ビスコ、◎ムースシュー	ロールパン、油、白ごま、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも、◎米	米、じゃがいも、油、マカロニ、マヨネーズ、◎白い風船、◎ぼたぼた焼き	うどん、油、ごま油、◎マンナビスケット、◎ミロ、◎食パン、◎マヨネーズ	米、砂糖、油、白ごま、◎あんぱんまんソフトせんべい、◎ねじパン	
血や肉や骨になるもの	タラ、卵、◎牛乳	豚カツ、ツナフレーク、大豆、ヨーグルト、◎鯉フレーク	牛肉	味噌あげ、かまぼこ、◎牛乳、◎ツナフレーク	豚肉、豆腐、小魚、◎牛乳	
体の調子を整えるもの	青のり、ほうれん草、人参、玉ねぎ、青ネギ	ブロッコリー、人参、胡瓜、玉ねぎ、ハセリ、◎バナナ、◎お茶	人参、玉ねぎ、胡瓜、みかん、◎お茶	青ネギ、かぼちゃ、チンゲン菜、人参、バナナ、◎コーン、◎ハセリ	ごぼう、玉ねぎ、人参、インゲン、生薬、ビーマン、青ネギ	
調味料	醤油、みりん、塩、だし	ケチャップ、とんかつソース、塩、酢、コンソメ	カレー、塩、コショウ	醤油、みりん、だし、天ぷら粉	醤油、酒、中華だし、塩、だし	
※10時・3時の献立は( )は基本献立	510(479)kcal 23.2(17.7)g 17.7(18)g 1.9(1.6)g	589(460)kcal 23.4(16.4)g 21.3(15.2)g 2.1(1.7)g	562(484)kcal 12.1(9.9)g 19.0(16.3)g 1.5(1.2)g	553(479)kcal 17.7(14.7)g 20.2(18.2)g 1.9(1.6)g	661(505)kcal 24.8(18.7)g 21.3(15.6)g 2.2(1.5)g	

(◎10時おやつ ○3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー  
★手作りおやつ  
○粉河保育園オリジナルメニュー  
※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。