

11月 献立表

2021年 水引保育園

日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	
1	月	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク バナナ ムーンライト 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・うすら卵水蒸 かつお節・油揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 ムーンライト・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水蒸・たまねぎ・はくさい 大根・こねぎ・バナナ・だし昆布	606kcal 26.1g	
2	火	 おにぎりの日						
4	木	米飯 鶏肉の味噌マヨ焼き しょうゆフレンチ すまし汁	ミルク ★チヂミ	鶏もも・麦みそ・しらす干し ロースハム・煮干し・脱脂粉乳 豚ばら・プロセスチーズ・普通牛乳	米・かたくり粉・マヨネーズ・砂糖 なたね油・薄力粉・ごま油・ケチャップ	きゅうり・ほうれんそう・りょくとうもやし・トマト たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・大根 えのきだけ・こねぎ・にら・だし昆布	617kcal 28.1g	
5	金	米飯 鮭フライ パンパンジー 味噌汁	野菜ジュース 雪の宿	さけ・鶏卵・ささ身・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ	米・薄力粉・パン粉・ごま・大豆油 砂糖・じゃがいも・雪の宿	きゅうり・キャベツ・にんじん・トマト たまねぎ・えのきだけ・こねぎ・だし昆布	576kcal 26.5g	
6	土	《芋煮会》 おにぎり 豚汁	ミルク りんご アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・厚揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・わかめふりかけ・ゆかりふりかけ さつまいも・さといも アンパンマンソフトせんべい 肝油ドロップ	はくさい・にんじん・ごぼう・大根・こねぎ りんご・だし昆布	675kcal 22.4g	
8	月	米飯 肉団子スープ 納豆和え 一口ゼリー	ミルク ★ブラウニー	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ ゼリー・有塩バター・車糖・薄力粉	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん だけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・ごまつな 昆布つくだ煮・だし昆布	584kcal 25.3g	
9	火	米飯 春巻き きゅうりの漬物 きのこスープ	ミルク ★きなこだんご	豚ばら・豚ひき肉・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・きな粉	米・普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・白玉粉	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きくらげ きゅうり・トマト・たまねぎ・えのきだけ まいたけ・乾しいたけ・ごまつな・こねぎ	582kcal 20.5g	
10	水	米飯 きびなごの甘辛和え 白和え すまし汁	ミルク ★マドレーヌ	きびなご・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵	米・かたくり粉・大豆油・砂糖・ごま 薄力粉・有塩バター	にんじん・ほうれんそう・トマト・たまねぎ 乾しいたけ・切干しいたごん・えのきだけ りょくとうもやし・こねぎ・レモン・だし昆布	595kcal 25.4g	
11	木	米飯 ミートボール ナムル わかめスープ	麦茶 ★スイートポテト チーズケーキパー	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳・鶏卵 クリームチーズ・クリーム・鶏卵	米・パン粉・砂糖・ごま・ごま油・リッツ 有塩バター・薄力粉・さつまいも ケチャップ	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん だいずもやし・トマト・生わかめ・根菜ねぎ にんじん	636kcal 17.1g	
12	金	米飯 高野豆腐のオランダ煮 味噌汁 チーズ	ミルク みかん ばかうけ 肝油ドロップ	高野豆腐・鶏もも・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・じゃがいも 砂糖・チーズ・ばかうけ・肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・グリーンピース・西洋かぼちゃ えのきだけ・大根・生わかめ・こねぎ 温州みかん・だし昆布	612kcal 26.8g	
13	土	米飯 クリームパスタ コンソメスープ	ミニバウムクーヘン	ベーコン・あさり缶詰・調製豆乳 普通牛乳・ウインナー	米・カニ・ガブリティ バウムクーヘン・シチュールウ	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ・アトトツ缶詰 こねぎ	474kcal 13.8g	
15	月	《誕生会》 ビビンバ風ご飯 鶏の甘だれかけ 胡麻マヨあえ 味噌汁	プリン	鶏ひき肉・豚ひき肉・鶏もも まぐろ缶詰・煮干し・麦みそ	米・砂糖・ごま油・かたくり粉 なたね油・マヨネーズ・ごま さつまいも・旗ドアディグ	根深ねぎ・ごまつな・にんじん だいずもやし・きくらげ・キャベツ・きゅうり りょくとうもやし・アトトツ缶詰・トマト たまねぎ・大根・えのきだけ・こねぎ・だし昆布	648kcal 28.5g	
16	火	米飯 松風焼き 大豆マリネ すまし汁	ミルク ★チーズ蒸しパン	鶏ひき肉・豚ひき肉・麦みそ 普通牛乳・鶏卵・だいず・いか 煮干し・脱脂粉乳・クリームチーズ	米・ごま・砂糖・パン粉・かたくり粉 大豆油・なたね油・薄力粉	ほしひじき・こねぎ・たまねぎ・きゅうり アトトツ缶詰・トマト・にんじん・大根 生わかめ・乾しいたけ・えのきだけ・だし昆布	585kcal 28.9g	
17	水	米飯 酢豚 かきたま汁 一口ゼリー	麦茶 ★ミックスピザ	豚もも・鶏卵・しらす干し・ベーコン まぐろ缶詰・プロセスチーズ	米・かたくり粉・大豆油・砂糖・ゼリー ピザクラスト・ケチャップ	だけのこ・にんじん・青ピーマン・だし昆布 乾しいたけ・たまねぎ・パインアップル缶詰 ほうれんそう・こねぎ・アトトツ缶詰	576kcal 23.5g	
18	木	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク りんご 源氏パイ 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・源氏パイ 肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン・はくさい たまねぎ・大根・ぶなしめじ・こねぎ・りんご だし昆布	630kcal 24.3g	
19	金	米飯 手作りさつま揚げ スルスル酢の物 さつま汁	ミルク ★ミルクラスク	すけとうだら・ロースハム・鶏もも 厚揚げ・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳 加糖練乳	米・大豆油・普通はるさめ・ごま・砂糖 さつまいも・フランスパン・マーガリン	れんこん・ごぼう・にんじん・にら りょくとうもやし・きゅうり・トマト・大根 乾しいたけ・こねぎ・だし昆布	632kcal 30.2g	
20	土	米飯 焼きビーフン けんちん汁	ミルク みかん ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	蒸しかまぼこ・豚ばら・さつま揚げ 木綿豆腐・鶏ひき肉・油揚げ・煮干し 脱脂粉乳	米・ビーフン・なたね油 ぼたぼた焼き・肝油ドロップ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン りょくとうもやし・乾しいたけ・ごぼう・こねぎ 温州みかん・だし昆布	578kcal 25.1g	
22	月	米飯 柳川風煮 ひじき納豆	ミルク バナナ マリー 肝油ドロップ	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・マリー 肝油ドロップ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・ごまつな・バナナ	609kcal 25.5g	
23	火	 労働感謝の日						
24	水	米飯 蓮根入りハンバーグ ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	ミルク ★揚げ芋もち	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 まぐろ缶詰・厚揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・パン粉・砂糖・かたくり粉 さつまいも・上新粉・白玉粉・大豆油	たまねぎ・れんこん・ほうれんそう・にんじん りょくとうもやし・焼きのり・トマト・ぶなしめじ はくさい・こねぎ	610kcal 28.1g	
25	木	米飯 大豆五目煮 すまし汁	ミルク ★ココアバター クッキー	だいず・豚ひき肉・かつお節・鶏もも 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	米・砂糖・なたね油・有塩バター 薄力粉・グラニュー糖	にんじん・ごぼう・だし昆布 グリーンピース・西洋かぼちゃ・大根 たまねぎ・えのきだけ・にんじん・こねぎ	626kcal 27.9g	
26	金	雑穀米 魚のかば焼き風 リヨネーズポテト 味噌汁	麦茶 ★焼きカレーパン風	ぶり・ベーコン・絹ごし豆腐・煮干し 麦みそ・普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉	米・あわ・ごま・米・砂糖・かたくり粉 なたね油・じゃがいも・有塩バター 餅竹・粒み入	たまねぎ・えだまめ・トマト・にんじん キャベツ・ほうれんそう・こねぎ・だし昆布	600kcal 23.2g	
27	土	米飯 肉うどん いりこ大豆 チーズ	麦茶 ★卵サンド	蒸しかまぼこ・牛もも・豚ばら・豚もも かつお節・だいず・煮干し・鶏卵	米・うどん・中ざら糖・なたね油 かたくり粉・大豆油・砂糖・ごま チーズ・サンド用パン・マヨネーズ	りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん 生わかめ・こねぎ・だし昆布・きゅうり	613kcal 28.0g	
29	月	米飯 インディアンサラダ すまし汁	ミルク ★二色おにぎり	鶏もも・ロースハム・煮干し・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ ゆかりふりかけ	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・干しぶどう・トマト・大根・乾しいたけ えのきだけ・ほうれんそう・こねぎ ほしひじき・味付けのり・だし昆布	611kcal 22.0g	
30	火	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク みかん ミニサラダ 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 マヨネーズ・ミニサラダ・肝油ドロップ ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト 温州みかん	599kcal 30.1g	

★今月の平均給与栄養量★

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
603 kcal	25.1 g	19.4 g	308 mg	2.9 mg	323 μg	0.37 mg	0.48 mg	38 mg

※ ★マークは手作りおやつです。