

11月献立表(完了期)

廿日市くじら保育園



日 曜	献立名	食 材 名			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全園児)
		赤：からだをつくるもの	黄：力や熱になるもの	緑：体の調子をよくするもの		
1 月	ご飯		米		牛乳 せんべい	牛乳 きなこマカロニ
	五目汁	油揚げ	さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
	マーボー豆腐	豆腐 ぶたひき肉 みそ	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ		
	りんご			りんご		
2 火	食パン		食パン		牛乳 ウエハース	お茶 菜飯おにぎり
	小松菜のスープ			たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん		
	鶏肉のパン粉焼き	鶏もも	パン粉 オリーブ油	トマトケチャップ		
	かみかみチーズサラダ	チーズ しらす干し	アーモンド 砂糖 油	キャベツ にんじん		
4 木	ご飯		米		牛乳 リッツ	牛乳 ココアホットケーキ
	豚汁	豚もも 油揚げ みそ	さといも 板こんにゃく ごま油	はくさい にんじん ごぼう ねぎ		
	さわらの照り焼き	さわら	砂糖	しょうが		
	柿なます		砂糖	だいこん にんじん かき		
5 金	さつまいもご飯		米 さつまいも くるごま		牛乳 きなこ菓子	お茶 バナナヨーグルト
	味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん だいこん		
	鶏肉のレモンづけ	鶏むね	片栗粉 油 砂糖	レモン果汁		
	もやしのゆかり和え			もやし にんじん 赤しそふりかけ		
6 土	回鍋肉丼	ぶたもも みそ	米 片栗粉 ごま油 砂糖	キャベツ パプリカ 干ししいたけ たけのこ	牛乳 ビスコ	牛乳 マリービスケット
	すまし汁			はくさい にんじん えのきたけ ねぎ		
	みかん			みかん		
8 月	ハヤシライス	ぶたひき肉	米 じゃがいも	にんじん たまねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 どうぶつビスケット
	キャベツのサラダ	ツナ缶	砂糖	キャベツ きゅうり にんじん		
	バナナ			バナナ		
9 火	ご飯		米		牛乳 ウエハース	牛乳 スイートポテト
	豆乳味噌汁	豆腐 豆乳 みそ		たまねぎ にんじん だいこん		
	鮭のムニエル	さけ	薄力粉 有塩バター			
	小松菜と人参のごま和え		むきごま 砂糖	こまつな にんじん		
10 水	肉うどん	ぶたもも 油揚げ	ゆでうどん 砂糖	ごぼう はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳 白い風船	お茶 枝豆とゆかりのおにぎり
	切干大根と干しエビのツナマヨ和え	ツナ缶 干しさくらえび	マヨドレ	切干しだいこん きゅうり		
	りんご			りんご		
11 木	ご飯		米		牛乳 せんべい	牛乳 ビスコ
	すまし汁	かまぼこ		こまつな だいこん		
	魚のマヨネーズ焼き	たら	マヨドレ 油	たまねぎ		
	ほうれん草のおかか和え	削り節		ほうれんそう キャベツ にんじん		
12 金	ご飯		米		牛乳 きなこ菓子	牛乳 ココアスコーン
	味噌汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ		たまねぎ こまつな		
	肉じゃが	ぶたもも	じゃがいも 油 しらたき 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん		
	ひじきと人参の和え物	ひじき	油 砂糖	にんじん きゅうり		
13 土	豚丼	ぶたもも	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 せんべい
	すまし汁			こまつな だいこん にんじん		
	かぼちゃサラダ		マヨドレ	かぼちゃ レーズン きゅうり にんじん		
15 月	ご飯		米		牛乳 せんべい	牛乳 ジャムサンド
	ベーコンと野菜のスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん		
	かじきのたらこマヨ焼き	めかじき たらこ	マヨドレ	パセリ		
	大根サラダ		油 砂糖	だいこん きゅうり にんじん		
16 火	黒糖ロール		パン		牛乳 ウエハース	お茶 わかめおにぎり
	コーンスープ	牛乳				
	レバーのヤンニウムチキン風	鶏レバー	片栗粉 油 砂糖 いりごま	トマトケチャップ		
	ゴマダレサラダ	ツナ缶	砂糖 マヨドレ ねりごま	ブロッコリー にんじん きゅうり		

園の都合により献立を変更する場合がございます。

3時おやつ、一重下線は市販菓子です。10時おやつは、すべて市販菓子になります。

延長予定おやつ

月：ミレービスケット 火：ミニサラダ 水：クラッカー

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 469kcal 以上児 522kcal

たんぱく質 未満児 18.9g 以上児 21.4g

木: ベジタベる 金: こつぶっこ 土: ミニサラダ

脂質 未満児 16.1g 以上児 16.5g