

# 11月献立表

宝光保育園

日 曜	献立名	昼 食			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		からだを つくるもの	力や熱に なるもの	体の調子をよくするもの			食塩(g)	
							0～2歳	3～5歳
1 火	桐生酵母パン かじきのピカタ 揚げイモとほうれん草のゴマ和え カリフラワーのカレーソテー ビーフンスープ	めかじき 鶏卵	桐生酵母パン 薄力粉 マヨネーズ さつまいも むらさきいも 大豆油 いりごま 砂糖 調合油 ビーフン	ピクルス あさつき ねぎ きくらげ ほうれんそう にんじん カリフラワー	牛乳 バナナ	フルーツ ヨーグルト ウエハース	509	570
2 水	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの煮物 けんちん汁(防災備蓄)	鶏もも 油揚げ 木綿豆腐 油揚げ さば節	精白米 砂糖 調合油 砂糖 さといも ごま油	野菜のフリーズドライ 長ねぎ 乾ひじき にんじん だいこん ごぼう こまつな	お茶 チーズ	せんべい 牛乳	511	573
4 金	もやしラーメン ししゃものゴマ揚げ トマト ブロッコリーのお浸し フルーツ	ぶたロース  ししゃも生干し 鶏卵 かつお節	中華めん いりごま 薄力粉 パン粉 大豆油	はくさい もやし 長ねぎ にら トマト ブロッコリー フルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 ラスク	542	584
5 土	ゆかりごはん 鮭の照り焼き 酢の物 トン汁 フルーツ	さけ ぶたもも 木綿豆腐 淡色辛みそ	精白米 砂糖 いりごま  じゃがいも 調合油	ゆかり こまつな 長ねぎ もやし きゅうり 塩わかめ とうがん ごぼう にんじん フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳 マカロニのきな粉和え	495	574
7 月	炊き込みご飯 しめじ 豚肉の塩麹焼き 切干大根の炒り煮 みそ汁 フルーツ	鶏ひき肉 油揚げ ぶたロース 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 米こうじ 砂糖 調合油 さつまいも	ごぼう ほんしめじ  切干しだいこん にんじん 長ねぎ フルーツ	牛乳 スティックきゅうり	牛乳 ワンタンスープ	514	607
8 火	ベーグル 魚のホイル焼き ほうれん草とコーンのソテー 白菜のクリームスープ	ホキ ベーコン  鶏もも 普通牛乳	ベーグル 無塩バター 調合油	ほんしめじ にんじん キャベツ コーン缶詰粒 ほうれんそう はくさい たまねぎ ぶなしめじ	牛乳 ブロッコリー	誕生日会	506	582
9 水	中華丼 青梗菜ともやしの和え物 豆腐とえのきのスープ トマト フルーツ	ぶたもも  木綿豆腐	精白米 片栗粉 調合油 ごま油	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ ゆでたけのこ もやし チンゲンサイ えのきたけ 長ねぎ しょうが トマト フルーツ	牛乳 じゃが芋の甘煮	牛乳 りんごきんとん	456	552
10 木	ごはんor鮭ごはん 豚肉の南部揚げ 春雨の酢の物 さつま芋スティック 豚汁 フルーツ 2種	焼きさけ ぶたロース 鶏卵 かにかまぼこ 淡色辛みそ	精白米 いりごま 砂糖 黒ごま 薄力粉 大豆油 ごま油 春雨 さつま芋 グラニュー糖 調合油 じゃが芋	しょうが もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな フルーツ	牛乳 食べる煮干し	麦茶 手作りゼリー おしゃぶり昆布	525	601
11 金	ごはん 鶏のきじ焼き なすとピーマンの味噌炒め 吉野汁 フルーツ	鶏もも 淡色辛みそ 生揚げ	精白米 いりごま 調合油 砂糖 さといも 板こんにやく 片栗粉	なす 青ピーマン たまねぎ だいこん にんじん 乾しいたけ 長ねぎ こまつな みずな りんご	牛乳 南瓜のきな粉かけ	牛乳 大学芋	529	577
12 土	豚丼 みそ汁 キャベツのお浸し フルーツ	ぶたもも 淡色辛みそ  削り節	精白米 しらたき 砂糖 さといも	たまねぎ なめこ エリンギ 長ねぎ しゆんぎ みずな キャベツ フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳 五平もち	506	574
14 月	きのこうどん ささ身の磯辺揚げ 干草漬け フルーツ	油揚げ  鶏ささ身 パルメザンチーズ 鶏卵	ゆでうどん  薄力粉 パン粉 大豆油	ほんしめじ えのきたけ 生しいたけ まいたけ 長ねぎ みずな あおのり キャベツ きゅうり にんじん フルーツ	牛乳 さつま芋のグラッセ	牛乳 大根菜ご飯	552	593
15 火	桐生酵母パン かじきのピカタ 揚げイモとほうれん草のゴマ和え カリフラワーのカレーソテー ビーフンスープ	めかじき 鶏卵	桐生酵母パン 薄力粉 調合油 マヨネーズ さつまいも むらさきいも 大豆油 いりごま 砂糖 ビーフン	ピクルス あさつき ねぎ きくらげ ほうれんそう にんじん カリフラワー	牛乳 バナナ	フルーツ ヨーグルト ウエハース	509	570
16 水	ごはん 煮込みハンバーグ みそ汁 かぶとりんごのサワー漬け ひじきの煮物	牛ひき肉 ぶたひき肉 鶏卵 淡色辛みそ 油揚げ	精白米 パン粉 砂糖 調合油 砂糖	たまねぎ トマトケチャップ だいこん 長ねぎ こまつな かぶ りんご きゅうり 乾ひじき にんじん	お茶 チーズ	牛乳 ジャムパン	506	596
							19.3	22.1
							1.8	1.5