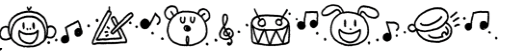




11月献立表



かすみ保育園

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	補食 (18:30~)	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 火 曜	バターロールパン 柿 ポトフ ★切り干し大根とツナの和え物 牛乳	じゃがいも、バターロールパン、白玉粉、砂糖、こま、こま油	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、みそ	柿、玉ねぎ、にんじん、セロリ、きゅうり、切干大根、ニンニク	麦茶、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 豆腐入り五平もち 麦茶	スイートポテト	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 218 mg
02 水 曜	ご飯 りんご かじきのステーキソースかけ キャベツのごま酢和え すまし汁(麩・三つ葉)	米、砂糖、小麦粉、バター、油、こま、麩	牛乳、かじき、おから、卵	りんご、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、三つ葉	酢、しょうゆ、食塩、ココア、パセリ粉、こしょう	牛乳 おからのマーブルケーキ 牛乳	♪チャーハン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.4 g カルシウム 189 mg
04 金 曜	ほうとう風うどん パナナ 青菜のソテー 白いんげん豆煮 スティックチーズ	うどん、米、砂糖、油	鶏肉、いんげん豆、ツナ、チーズ、みそ	ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、ごぼう、さやえんどう	麦茶、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 ツナのそぼろ寿司 麦茶	ワッフル	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 8.6 g カルシウム 135 mg
05 土 曜	焼肉丼 白菜のお浸し 春雨スープ りんご	じゃがいも、米、マヨネーズ、春雨、油、砂糖、こま	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	白菜、もやし、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 25.0 g カルシウム 158 mg
07 月 曜	わかめご飯 柿 筑前煮 ちりめんサラダ すまし汁(豆腐・青菜)	米、食パン、里いも、麦、油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏肉、竹輪、豚肉、ちりめんじゃこ	にんじん、大根、きゅうり、こんにゃく、ほうれん草、ごぼう、玉ねぎ	しょうゆ、カレールウ、酢、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 焼きカレーパン 牛乳	フライドポテト	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.1 g カルシウム 221 mg
08 火 曜	エビチリ焼きそば フレンチサラダ ★スープ(豚肉・キャベツ) みかん	焼そばめん、米、油、片栗粉、こま油、砂糖	えび、卵、豚肉、ウインナー、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、干ししぶどう、椎茸	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、ソース、コンソメ、酒、パセリ粉、こしょう	牛乳 卵チャーハン 麦茶	今川焼	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 82 mg
09 水 曜	麦ご飯 りんご 白身魚の揚げ煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、麦	牛乳、メルルーサ、豆乳、みそ、きな粉、油揚げ、かつお節	りんご、ブロッコリー、かぶ、にんじん	しょうゆ	牛乳 ★きな粉入りホットケーキ 牛乳	♪わかめおにぎり	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 10.8 g カルシウム 200 mg
10 木 曜	ジャム&バターサンド(いちご・バター) スペイン風オムレツ 柿 ほうれん草の醤油フレンチ コーンスープ	食パン、ピーン、じゃがいも、バター、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉、えび、生クリーム、しらす、ハム	玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし、キャベツ、ねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、オイスターソース、コンソメ、酢	牛乳 五目ピーン 麦茶	ワッフル	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.7 g カルシウム 141 mg
11 金 曜	ご飯 みかん 肉団子の甘酢あんかけ 和風サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	さつまいも、米、油、砂糖、片栗粉、麩、こま油	牛乳、豚肉、卵、みそ、しらす	みかん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	酢、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩、コンソメ	牛乳 さつまいもスティック 牛乳	ブチ肉まん	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.1 g カルシウム 183 mg
12 土 曜	きつねうどん きゅうりのごまマヨネーズ りんご	うどん、米、マヨネーズ、こま、砂糖、麩	鶏肉、卵、油揚げ	りんご、きゅうり、にんじん、ねぎ、のり	麦茶、しょうゆ、ふりかけ、みりん	牛乳 ふりかけおにぎり 麦茶	スイートポテト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.1 g カルシウム 105 mg
14 月 曜	野菜パン りんご パンプキンシチュー 野菜と鶏肉のごま和え 牛乳	じゃがいも、小麦粉、大和いも、マヨネーズ、こま、こま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、えび、かつお節	玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ピーマン、わかめ	麦茶、しょうゆ、ソース、酢	牛乳 和風お好み焼き 麦茶	フライドポテト	エネルギー 530 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 20.8 g カルシウム 249 mg
15 火 曜	中華風そぼろ丼 パンサンスー スープ(玉葱・わかめ) 柿	米、せんべい、砂糖、春雨、油、片栗粉、こま油	牛乳、豚肉	玉ねぎ、柿、もやし、きゅうり、キウイ、にんじん、たけのこ、わかめ	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩	牛乳 フルーツポンチ せんべい 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.7 g カルシウム 264 mg
16 水 曜	ご飯 みかん さんまの香味パン粉焼き お浸し(青菜・キャベツ・人参) 味噌汁(じゃがいも、玉葱)	米、小麦粉、じゃがいも、パン粉、砂糖、オリーブ油、油	さんま、あんこ、みそ、かつお節	みかん、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、にんじん	麦茶、マスタード、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 手作りあんまん 麦茶	♪パンネ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.2 g カルシウム 110 mg
17 木 曜	醤油ラーメン ひじきサラダ スティックチーズ バナナ	じゃがいも、中華めん、油、こま油、砂糖	牛乳、豚肉、なると、チーズ、ツナ	ほうれん草、とうもろこし、にんじん、さやえんどう、ねぎ、ひじき、わかめ	だし汁、めんつゆ、酢、食塩	牛乳 フライドポテト 牛乳	今川焼	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.2 g カルシウム 237 mg
18 金 曜	ゆかりご飯 パイナップル 肉豆腐 白菜サラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	米、しらたき、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、卵	白菜、パイナップル、玉ねぎ、大根、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢、食塩、シナモン、こしょう	牛乳 アップルパイ ホットミルク	ブチ肉まん	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23.0 g カルシウム 225 mg

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	補食 (18:30~)	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19 土	鶏南蛮うどん 大根の煮物 バナナ	うどん、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、さつまいも、チーズ	バナナ、大根、ほうれん草、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん	牛乳 チーズ入り蒸しパン 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 242 mg
21 月	豚肉の甘辛丼 ナムル スープ(ハム・小松菜) 柿	さつまいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、みそ	もやし、きゅうり、小松菜、キャベツ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ	牛乳 ★焼きいも 牛乳	チーズドッグ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.3 g カルシウム 192 mg
22 火	ご飯 パイナップル さばの煮付け 青菜もやし人参のごま和え 豚汁	米、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、油	さば、豚肉、みそ、油揚げ、卵	ほうれん草、大根、玉ねぎ、もやし、れんこん、ねぎ、こんにゃく、ごぼう	麦茶、しょうゆ、めんつゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 れんこんニラチヂミ 麦茶	マカロニきな粉	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.0 g カルシウム 91 mg
24 木	マカロニグラタン コロコロサラダ スープ(ピーマン・えのき茸) みかん	マカロニ、小麦粉、バター、油、パン粉、	牛乳、鶏肉、チーズ	ブロッコリー、カリフラワー、えのき茸、きゅうり、ピーマン、にんじん	食塩、酢、コンソメ、しょうゆ、こしょう	牛乳 幼：りんこのパロアケーキ 乳：スポンジ+フルーツ 牛乳	焼きおにぎり	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 22.9 g カルシウム 229 mg
25 金	納豆ご飯 りんご 肉じゃが 三色和え 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	麦芽飲料、じゃがいも、米、食パン、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	納豆、豚肉、卵、しらす、みそ	かぼちゃ、りんご、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草	しょうゆ、みりん、酢	牛乳 しらすマヨトースト ミロ	スイートポテト	エネルギー 887 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.1 g カルシウム 1575 mg
26 土	きのこスパゲティ キャベツと青菜の和え物 スープ(もやし・葱) みかん	米、スパゲティ、オリーブ油、ごま、ごま油	ベーコン	キャベツ、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎ、まい茸、ピーマン	麦茶、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 塩昆布おにぎり 麦茶	ドーナツ	エネルギー 350 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 7.2 g カルシウム 70 mg
28 月	チーズロールパン りんご ハムピカタ ブロッコリーサラダ スープ(キャベツ・人参)	チーズロールパン、米、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉	卵、ハム、鶏肉、するめいか、チーズ	りんご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ねぎ	麦茶、酒、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 鶏雑炊 麦茶 幼：するめ 乳：小魚	フライドポテト	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 81 mg
29 火	カレーライス ツナの醤油サラダ 卵スープ 柿	米、じゃがいも、ペンネ、油、片栗粉、オリーブ油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、ツナ、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、にんじん、ほうれん草、きゅうり、椎茸	カレーウ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 パンネトマトソース 牛乳	チーズドッグ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.7 g カルシウム 171 mg
30 水	ふりかけご飯 みかん 鮭の照り焼き 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	米、じゃがいも、コーンフレーク、マシュマロ、バター、ごま、砂糖	牛乳、鮭、油揚げ、みそ	みかん、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、わかめ、しょうが	しょうゆ、ふりかけ、酒	牛乳 マシュマロフレーク 牛乳	ピラフ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 203 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。

●24日は誕生会です。

✳8日はりすぐみかスープに入るキャベツをろきります。

✳21日はつさきぐみか焼きいものさつまいも洗いをします。

★印は新しいメニューです。

♪印は手作りの補食を提供する予定です。

●都合により一部変更する場合があります。

