

11月予定献立表



新保保育園

		献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)			献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)
4	火	食パン 野菜スープ 鶏肉のアップルジンジャーソース もやしと青菜のナムル[344kcal]	鶏肉 りんごジャム しょうが にんにく 青菜 人参 ハム ごま ベーコン しめじ キャベツ もやし 玉ねぎ	お茶 菓子	スキム ミルクティー 菓子	20	木	卵とじうどん おからのサラダ バナナ [419kcal]	卵 豚肉 かまぼこ 玉ねぎ 人参 青菜 干しいたけ 油揚げ おから ツナ れんこん きゅうり	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 大学いも
5	水	吹き寄せご飯 たまご焼き ごま和え なめこ汁 柿 [385kcal]	さつまいも 人参 しめじ 油揚げ さやいんげん 卵 もやし 青菜 長ねぎ すりごま なめこ 豆腐 大根	豆乳 菓子	飲むスキム ヨーグルト 菓子	21	金	ごはん 魚の塩焼き 切り昆布煮 さつま汁 [404kcal]	鮭 切り昆布 うち豆 油揚げ かまぼこ 人参 さやいんげん さつまいも 鶏肉 大根 ごぼう 豆腐 こんにゃく 長ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク 菓子
6	木	スパゲッティミートソース ポトフ りんご [385kcal]	にんにく しょうが 玉ねぎ 大豆 豚ひき肉 人参 エリンギ トマト缶 トマトピューレ ベーコン かぶ じゃがいも 青菜 コーン缶	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 さつまいも マフィン	25	火	カレーライス ひじきのサラダ みかん [476kcal]	豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 にんにく しょうが さつまいも 豆乳 ひじき すりごま れんこん キャベツ ハム コーン缶	豆乳 菓子	牛乳 かぼちゃ 蒸しパン
7	金	ごはん おかか和え 魚のごまケチャップソース まめまめみそ汁 [460kcal]	鯖 しょうが 玉ねぎ すりごま もやし キャベツ 人参 かつお節 豆腐 油揚げ うち豆 じゃがいも わかめ	牛乳 菓子	スキム ヨーグルト和え	26	水	ごはん 柿なます 魚のごまフライ風 みそ汁 [386kcal]	鮭 ごま 柿 大根 人参 豆腐 わかめ じゃがいも 玉ねぎ えのき茸	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムココア 菓子
10	月	切干大根入りビビンバ きのこスープ ヨーグルト [437kcal]	豚ひき肉 切干大根 もやし 青菜 人参 ごま 卵 豆腐 しめじ えのき茸 干しいたけ 白菜 玉ねぎ	お茶 菓子	スキムミルク 菓子	27	木	ツナの和風スパゲッティ コンソメスープ スキムヨーグルト和え [461kcal]	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 青菜 ツナ じゃがいも キャベツ コーン缶 ベーコン バナナ パイン缶 黄桃缶	牛乳 菓子	お茶 ふのラスク
11	火	丸パン ポテトコロッケ 即席漬け 柿 根菜ミネストローネ [405kcal]	冷凍コロッケ(既製品、乳・卵不使用) トマト缶 キャベツ 人参 もやし ベーコン 大根 れんこん ごぼう 玉ねぎ ピーマン にんにく	豆乳 菓子	牛乳 スイートポテト	28	金	うちゅう1 リクエスト給食 ごはん 海藻サラダ 肉じゃが チーズ入りきりざい りんご[464kcal]	ひきわり納豆 チーズ 青菜 たくあん漬け 人参 ごま 海藻ミックス ツナ キャベツ 豚肉 じゃがいも しらたき グリンピース	お茶 菓子	牛乳 菓子
12	水	ひじきご飯 おでん 白菜の甘酢和え バナナ [393kcal]	ひじき 干しいたけ 油揚げ 人参 大根 こんにゃく 里芋 ウィンナー ちくわ 生揚げ 昆布 白菜 きゅうり	牛乳 菓子	スキムココア 菓子	野山の木々も少しずつ色づき始め、秋の深まりを感じます。今年の立冬は7日になっていて暦の上では”冬”となります。気温が低く、空気も乾燥してくると風邪やインフルエンザなど体調を崩しやすくなるので、栄養のある食事や体が温まるものを食べて、風邪に負けない体づくりをしていきましょう！  秋の美味しい味覚 秋に収穫できるといえばこのお野菜、さつまいもです。ほくほくして甘くて子ども達にも人気のお野菜です。9月に初めて出したおやつ『さつまいもトースト』も好評で、おかわりも全部食べてきてくれました。 さつまいもは食物繊維も多いので便秘にも効果抜群！また、免疫力アップの効果もあるので、これからの季節を乗り越えるのにピッタリですね。 保育園でも、給食やおやつに収穫したさつまいもを出す予定なのでお楽しみに！ 					
13	木	塩ラーメン さつまいものごま和え りんご [425¥kcal]	豚肉 なんと キャベツ もやし 人参 コーン缶 にら きくらげ さつまいも 青菜 すりごま	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 ツナマヨトースト						
14	金	ごはん 魚の香味煮 磯香和え みそ汁 [394kcal]	鯖 しょうが すりごま もやし キャベツ 人参 刻みのり 豆腐 油揚げ 玉ねぎ 青菜 しめじ	豆乳 菓子	スキム ミルクティー 菓子						
17	月	生揚げのみそ炒め丼 ゆかりあえ わかめスープ ヨーグルト [443kcal]	生揚げ 豚肉 人参 大根 玉ねぎ にら きくらげ にんにく しょうが キャベツ ゆかり粉 わかめ コーン缶 ごま	お茶 菓子	牛乳 菓子						
18	火	チーズサンド ポークビーンズ りんご おいもさんサラダ [426kcal]	黒糖食パン チーズ 豚肉 にんにく きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ 大豆 ハム ピーマン トマトピューレ さつまいも 里芋	牛乳 菓子	お茶 鮭おにぎり						
19	水	ごはん 昆布和え 鶏肉の照り焼き ちゃんぽんスープ [354kcal]	鶏肉 しょうが 大根 きゅうり もやし 塩昆布 豚肉 かまぼこ キャベツ 青菜 人参 しめじ 豆乳	豆乳 菓子	うちゅうクッキング お茶 おからドーナツ						