

# 2016年11月予定献立表

## 緑丘保育園

曜 日	昼 食	材 料 名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月 28	チキンカレー ほうれんそうのナムル わかめと大根のスープ	精白米・胚芽米・鶏肉・ジャガイモ・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・油・塩・バター・小麦粉・カレー粉・醤油・ウスター・ケチャップ・牛乳 ホウレンソウ・醤油・かつおだし・ごま油・ごま 大根・人参・わかめ・つみなみ・ごま・塩・醤油	鶏ひき肉	チョコサンド 食パン・コーンスターチ・砂糖・ココア・牛乳・豆乳  くだもの・牛乳	和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・ツナ缶・玉葱・醤油・みりん 油・のり 麦茶	魚の塩焼き・人参といんげんのごま和え 魚・塩・油 人参・いんげん・ごま・醤油・かつおだし・砂糖  和風ツナごはん・味噌汁
火 15	ごはん 魚の味噌マヨ焼き きゅうりの磯和え 呉汁	精白米・胚芽米 魚・酒・人参・ピーマン・アレルギー用マヨネーズ・味噌 きゅうり・青のり・塩 大豆・玉葱・かぼちゃ・青菜・味噌		きなこキャラメル麩 麩・バター・砂糖・きな粉  くだもの・牛乳	わかめごはんおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	魚の衣焼き・小松菜のしらす和え 魚・砂糖・醤油・酒・生姜・小麦粉・油 小松菜・しらす・人参・かつおだし ごはん・味噌汁
水 16	マーボー豆腐 なます風サラダ ごはん 油揚げともやしの味噌汁	豆腐・豚肉・長葱・ニラ・人参・ごま油・にんにく・生姜・味噌・醤油・砂糖・片栗粉 大根・人参・きゅうり・油・酢・塩・はちみつ・ごま油・しらす 精白米・胚芽米 油揚げ・もやし・玉葱・わかめ・青菜・味噌・煮干し	とろみ 酢なし・きゅうりゆで	焼き芋 さつまいも  くだもの・牛乳	ジャムサンド 食パン・ジャム 麦茶	回鍋肉うどん・小松菜としめじのお浸し うどん・豚肉・キャベツ・人参・長葱・いんげん・生姜・味噌・醤油 小松菜・しめじ・かつお節・醤油・かつおだし くだもの
木 29 (火)	肉団子の甘酢あん ひじきサラダ カイザーロール ブロッコリースープ	豚肉・玉葱・かつおだし・パン粉・塩・酢・砂糖・醤油・片栗粉・ケチャップ ひじき・醤油・きゅうり・人参・鶏ささみ・塩・アレルギー用マヨネーズ・オリーブ油・酢 カイザーロール ブロッコリー・人参・玉葱・塩・かつおだし	とろみ きゅうりゆで 食パンスティック付	栗赤飯 精白米・もち米・栗・小豆・ごま・塩  くだもの・牛乳	大学かぼちゃ かぼちゃ・油・砂糖・醤油・ごま 麦茶	チャプチェ・大学かぼちゃ 豚肉・醤油・酒・人参・玉葱・ピーマン・油・にんにく・ごま・砂糖・春雨 ごはん・スープ
金 18	五目鶏ごはん 豚レバーのカレー炒め ふるふき大根 麩とふのりの味噌汁	精白米・胚芽米・鶏肉・人参・ごぼう・油揚げ・塩・醤油 豚レバー・生姜・醤油・油・玉葱・ニラ・カレー粉・醤油 大根・こんにやく・里芋・みりん・醤油・塩・砂糖・酒・片栗粉・かつおだし・味噌 麩・ふのり・青のり・万能ねぎ・青菜・煮干し・味噌	鶏レバー	アップルケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・りんご レーズン・塩・豆乳  くだもの・牛乳	ゆかりごはんおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	豆腐のチャンプルー・かぼちゃ煮 豆腐・ニラ・もやし・人参・ベーコン・かつお節・醤油・油・片栗粉・塩 かぼちゃ・砂糖・醤油・塩 ゆかりごはん・味噌汁
土 19	けんちんうどん かぼちゃサラダ オレンジゼリー	干しうどん・豚肉・大根・にんじん・ごぼう・里芋・長葱・青菜・ごま油・味噌 かぼちゃ・りんご・人参・きゅうり・アレルギー用マヨネーズ・塩・オリーブ油 みかんジュース・砂糖・アガー・水		レーズンパン・チーズ レーズンパン・ローチーズ  くだもの・牛乳		
月 21	黄菊ごはん さばのみぞれ煮 3色野菜のお浸し 白菜の味噌汁	精白米・胚芽米・黄菊・塩・酒 さば・片栗粉・油・かつおだし・醤油・酒・大根 キャベツ・小松菜・人参・かつお節・かつおだし・醤油・ 白菜・油揚げ・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し	とろみ	さつま芋チーズもち さつま芋・片栗粉・チーズ・マーガリン・塩  くだもの・牛乳	あんぱん あんぱん 麦茶	肉みそ豆腐・キャベツの磯部和え 豆腐・豚ひき肉・玉葱・人参・椎茸・油・味噌・砂糖・片栗粉・青菜・小麦粉 キャベツ・のり・醤油・かつおだし ごはん・すまし汁
火 22	酢豚 ブロッコリーナムル ごはん かぼちゃ豆乳味噌汁	豚肉・油・人参・玉葱・ピーマン・干し椎茸・たけのこ・パインナップル・ケチャップ・醤油・片栗粉・かつおだし ブロッコリー・醤油・かつおだし・ごま油 精白米・胚芽米 かぼちゃ・玉葱・わかめ・青菜・豆乳・味噌・煮干し	肉団子	はちみつマフィン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖 バター・牛乳・はちみつ  くだもの・牛乳	いもけんぴ さつま芋・メープルシロップ・油 麦茶	ポークビーンズ・大根サラダ 豚肉・玉葱・パン粉・大豆・人参・グリーンピース・油・トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・塩 大根・人参・コーン・小松菜・ごま油・砂糖・酢・醤油 食パン・スープ
水 30	豆腐のカレー煮 さつまいものてんぷら ごはん 納豆汁	豆腐・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・ピーマン・油・カレー粉・塩・醤油・みりん さつまいも・小麦粉・油 精白米・胚芽米 納豆・白菜・にんじん・長葱・里芋・青菜・味噌		すいとん 小麦粉・ジャガイモ・豚肉・人参・椎茸 キャベツ・青菜・醤油・塩・酒・白玉粉  くだもの・牛乳	クリームチーズパン クリームチーズパン 麦茶	鮭のパン粉焼き・マセドアンサラダ 魚・にんにく・油・塩・パン粉・パセリ・オリーブ油 かぼちゃ・じゃがいも・きゅうり・レーズン・酢・油・塩 パン・スープ
木 24	豚肉のトマトソース煮 里芋サラダ 人参パン かぶのクリームスープ	豚ひき肉・玉葱・塩・片栗粉(乳児)・豚肉(幼児)・セロリー・玉葱・トマト缶・ケチャップ・パセリ・塩・マッシュルーム 里芋・にんじん・ブロッコリー・醤油・削り節・海苔・醤油 人参パン かぶ・かぶの葉・人参・玉ねぎ・カリフラワー・牛乳・塩・豆乳・かつおだし	肉団子	かんぴょうごはん 精白米・胚芽米・人参・かんぴょう・油揚げ・砂糖・醤油・のり・ごま  くだもの・牛乳	ポテトフライ じゃがいも・油・塩・青のり 麦茶	五目うどん・ポテトフライ うどん・油揚げ・豚肉・ごぼう・人参・椎茸・長葱・青菜・醤油・塩・酒 くだもの
金 25	さんまの塩焼き ほうれんそうの黄菊和え ごはん 豚汁	さんま・塩 ほうれんそう・黄菊・醤油・削り節 精白米・胚芽米 豚肉・大根・にんじん・ごぼう・こんにやく・長葱・青菜・味噌・煮干し		こきなこラスク 食パン・砂糖・マーガリン・きなこ  くだもの・牛乳	昆布おにぎり 精白米・胚芽米・昆布・醤油・砂糖・みりん 酒・ごま 麦茶	生揚げの野菜あんかけ・ひじき大豆煮 生揚げ・人参・玉葱・ピーマン・ハム・生姜・醤油・片栗粉 大豆・ひじき・人参・砂糖・醤油・いんげん 昆布ごはん・味噌汁
土 26	中華風うどん かぶの含め煮 フルーツポンチ	干しうどん・豚肉・長葱・塩・醤油・海苔・人参・白菜・きくらげ かぶ・かぶの葉・にんじん・生揚げ・砂糖・みりん・醤油 みかん缶・桃缶・パイン缶・砂糖・水・干しぶどう		さつま芋あんぱん・小魚 さつま芋あんぱん・食べる小魚  くだもの・牛乳		

\* エネルギー 537kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.5g \*0才のみ 9時30分おやつの牛乳(豆乳)があります。\*3時の牛乳は豆乳入りです \*材料の関係で献立が変更になることもあります。