

2016年11月予定献立表

尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食	材 料 名
月	14 28	魚の塩焼き ほうれん草の海苔和え そぼろ納豆ごはん(茨城) ざくざく汁(福島)	魚・塩・油 ほうれん草・もやし・刻み海苔・醤油・かつおだし 胚芽米・きび・発芽玄米・納豆・切干大根・醤油 鶏肉・こんにやく・大根・人参・ごぼう・里芋・青菜・醤油・塩・かつおだし	さつまいもコーンカップ さつまいも・レーズン・マーガリン・砂糖・牛乳・ウエハース くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	焼きそば きのこサラダ スープ ヨーグルト	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・ピーマン・油・青のり・ウスターソース・中濃ソース・塩 えのき・しめじ・きゅうり・ブロッコリー・油・酢・醤油・砂糖・塩 野菜・かつおだし・塩・醤油 ヨーグルト
火	1 15 29	きのこオムレツ 野菜ソテー ごはん 豆腐と玉葱の味噌汁	鶏卵・生椎茸・まいたけ・えのき・人参・小松菜・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 キャベツ・玉葱・人参・もやし・ピーマン・塩・醤油・油 胚芽米・きび・発芽玄米 豆腐・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し	ポテトチーズ焼き じゃがいも・パセリ・チーズ・バター・塩 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	牛丼 れんこんの梅びしお和え 味噌汁	胚芽米・発芽玄米・きび・牛肉・玉葱・白滝・生椎茸・醤油・酒・みりん・砂糖・かつおだし 里芋・れんこん・人参・いんげん・梅びしお・砂糖・塩 野菜・かつおだし・味噌
水	2 16 30	鶏の唐揚げ 大根サラダ ごはん 青梗菜とわかめのスープ	鶏肉・醤油・みりん・酒・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉・油 大根・人参・コーン缶・小松菜・ごま油・砂糖・酢・醤油 胚芽米・きび・発芽玄米 青梗菜・長ねぎ・人参・わかめ・塩・醤油・ごま油	ブロッコリーケーキ ブロッコリー・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー 砂糖・バター・牛乳・豆乳 くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 芋けんぴ 麦茶	いり豆腐 いんげんとコーンのマリネ ごはん 味噌汁	豆腐・鶏肉・人参・ごぼう・乾椎茸・長ねぎ・絹さや・塩・砂糖・醤油・みりん・油 いんげん・コーン缶・玉葱・油・酢・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	17	豆腐のあんかけ さつまいも昆布煮 ごはん かぶの味噌汁	豆腐・小麦粉・油・鶏肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・醤油・砂糖・片栗粉 さつまいも・昆布・みりん・砂糖・醤油 胚芽米・きび・発芽玄米 かぶ・かぶの葉・人参・味噌・煮干し	ふくれ菓子(鹿児島) 小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖・水・酢・はちみつ 牛乳・レーズン くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	魚のムニエル マカロニサラダ ごはん スープ	魚・塩・小麦粉・パセリ・油 マカロニ・きゅうり・玉葱・コーン缶・マヨネーズ(卵なし)・塩・醤油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・塩・醤油
金	4 18	鮭ときのこごはん 北陸風いとこ煮(新潟・富山・石川) 白菜の味噌汁	胚芽米・きび・発芽玄米・鮭・しめじ・まいたけ・小松菜・醤油・酒 小豆・油揚げ・こんにやく・里芋・大根・人参・醤油・酒・みりん・砂糖 白菜・油揚げ・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し	りんごジャムパン ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・ヨーグルト 牛乳・りんごジャム くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	つくね団子 炒りおから ごはん 味噌汁	鶏肉・玉葱・生姜・パン粉・醤油・かつおだし・砂糖・みりん・酒 ベーコン・おから・人参・ごぼう・乾椎茸・万能ねぎ・コーン缶・油・かつおだし・みりん・醤油・砂糖・塩・白ごま 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	5 19	華風うどん かぶの含め煮 くだもの	干めん・鶏肉・長ねぎ・人参・白菜・きくらげ・刻み海苔・塩・醤油・ごま油・かつおだし かぶ・かぶの葉・人参・がんも・砂糖・みりん・醤油 くだもの	食パンサンド 食パン・ジャム くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		
月	7 21	五目とりごはん 小松菜とひじきのお浸し じゃがいもとほうれん草の味噌汁	胚芽米・きび・発芽玄米・鶏肉・人参・ごぼう・絹さや・油揚げ・白滝・塩・醤油 小松菜・もやし・人参・ひじき・醤油・けずりふし・かつおだし じゃがいも・ほうれん草・わかめ・味噌・煮干し	フルーツクリームサンド 食パン・生クリーム・砂糖・もも缶 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	温麺 カレーポテト煮 くだもの	干めん・鶏肉・キャベツ・人参・乾椎茸・絹さや・醤油・塩・かつおだし じゃがいも・玉葱・人参・豚肉・絹さや・塩・カレー粉・砂糖・醤油・みりん・油 くだもの
火	8 22	切干卵焼き はすのきんぴら ごはん 豆腐となめこの味噌汁	鶏卵・鶏肉・ひじき・切干大根・人参・油・醤油・塩・かつおだし 蓮根・人参・小松菜・油・砂糖・醤油・白ごま 胚芽米・きび・発芽玄米 豆腐・なめこ・長ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し	きのこスパゲッティ スパゲッティ・牛肉・人参・玉葱・生椎茸・えのき・ピーマン・油 醤油・塩・削り節 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	魚のチーズ焼き 野菜のごま酢和え ごはん 味噌汁	魚・チーズ キャベツ・人参・小松菜・白ごま・砂糖・酢・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	9	ちゃんちゃん焼き(北海道) かぶのあちら漬け ごはん ねぎの味噌汁	鮭・キャベツ・玉葱・人参・生椎茸・味噌・みりん・マヨネーズ(卵無し)・バター かぶ・きゅうり・塩・酢・砂糖 胚芽米・きび・発芽玄米 油揚げ・万能ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し	さつまいもマフィン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・牛乳 さつまいも くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 芋けんぴ 麦茶	肉豆腐 白菜ともやしのお浸し ごはん 味噌汁	豆腐・豚肉・玉葱・白滝・小松菜・砂糖・醤油・酒・油 白菜・もやし・醤油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	10 24	麻婆豆腐 油揚げともやしの三杯酢 ごはん 大根の味噌汁	豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・にら・にんにく・生姜・味噌・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉 油揚げ・もやし・きゅうり・醤油・酢・砂糖・かつおだし 胚芽米・きび・発芽玄米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し	ふりかけおにぎり(幼児:クッキング) 胚芽精米・発芽玄米・きび・ふりかけ くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	豚肉ロール 小松菜コーンソテー ごはん 味噌汁	豚肉・チーズ・大葉・塩・油 小松菜・コーン缶・バター・油・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	11 25	鶏肉のマーマレード焼き カリフラワーの胡麻和え バターライス コーンクリームスープ	鶏肉・マーマレードジャム・にんにく・酒・醤油 カリフラワー・人参・白ごま・醤油・かつおだし 胚芽米・きび・発芽玄米・かつおだし・塩・バター・パセリ クリームコーン缶・玉葱・パセリ・牛乳・豆乳・塩・かつおだし	ツナマヨパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・塩・ツナ缶・マヨネーズ(卵なし) くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	魚の味噌煮 大根の金平 ごはん 味噌汁	魚・生姜・味噌・砂糖・醤油・酒・かつおだし 大根・大根の葉・人参・油・砂糖・みりん・醤油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	12 26	五目うどん かぼちゃそぼろあん くだもの	干めん・鶏肉・油揚げ・ごぼう・人参・生椎茸・長ねぎ・青菜・醤油・塩・酒・かつおだし かぼちゃ・豚肉・片栗粉・酒・砂糖・醤油 くだもの	食パンラスク 食パン・ファットスプレッド・砂糖 くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		

* 0才のみ9:30に朝の牛乳(豆乳入り)があります。 * 幼児エネルギー-593kcal たんぱく質21.5g 脂質16.5g カルシウム246mg * 3時の牛乳は豆乳入りです。 * 夕食は、多少変更があるかもしれませんのでご了承ください。