

2017年11月予定献立表

尾山台保育園

曜	日	昼食	材料名	乳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食	材料名
月	13 27	魚の塩焼き ほうれん草の海苔和え そぼろ納豆ごはん(茨城県) 豆腐と玉葱の味噌汁	魚・塩 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 豆腐・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し		フルーツクリームサンド(黄桃) 食パン・生クリーム・砂糖・黄桃缶 くだもの・牛乳	かりんとう せんべい 麦茶	温麺 カレーポテト煮 ヨーグルト	冷麦・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・いんげん・塩・カレー粉・砂糖・醤油・みりん・油 ヨーグルト
火	14 28	きのこオムレツ 野菜ソテー ごはん ざくざく汁(福島県)	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・もやし・玉葱・人参・ピーマン・塩・醤油・油 胚芽米・きび・発芽玄米 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		ポテトのチーズ焼き じゃがいも・パセリ・チーズ・バター・塩 くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	牛丼 里芋と蓮根の梅びしお和え 味噌汁	胚芽米・きび・牛肉・白滝・玉葱・生椎茸・醤油・酒・みりん・砂糖・かつおだし 里芋・蓮根・人参・いんげん・梅びしお・砂糖・塩 野菜・味噌・かつおだし
水	1 15 29	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・しょうが・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・もやし・長ねぎ・人参・わかめ・醤油・塩・ごま油	肉団子	鮭ときのこごはん 胚芽米・きび・鮭・しめじ・舞茸・小松菜・醤油・酒 くだもの・牛乳	クッキー せんべい 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・長ねぎ・ごぼう・絹さや・乾椎茸・塩・砂糖・みりん・醤油・油 いんげん・コーン缶・玉葱・油・酢・塩 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
木	2 16 30	豆腐のあんかけ さつまいもと刻み昆布の煮物 ごはん 白菜の味噌汁	豆腐・片栗粉・油・鶏肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・醤油・砂糖・片栗粉 さつまいも・刻み昆布・みりん・砂糖・醤油 胚芽米・きび・発芽玄米 油揚げ・白菜・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し		ふくれ菓子(薩摩地方) 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	ラスク せんべい 麦茶	つくね団子 いりおから ごはん 味噌汁	鶏肉・玉葱・生姜・パン粉(卵無し)・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・きび 野菜・味噌・かつおだし
金	17	豚肉の生姜焼き 北陸風いとこ煮(新潟・富山・石川県) ごはん かぶの味噌汁	豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・油 あずき・油揚げ・こんにやく・里芋・大根・人参・醤油・酒・みりん・砂糖 胚芽米・きび・発芽玄米 かぶ・かぶの葉・人参・味噌・煮干し	肉団子	いちごジャムパン 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・いちごジャム くだもの・牛乳	クッキー 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・バター・パセリ マカロニ・人参・玉葱・きゅうり・コーン缶・マヨネーズ(卵無し)・塩・醤油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・醤油・塩
土	4 18	中華風うどん かぶの煮物 くだもの	干めん・鶏肉・白菜・人参・長ねぎ・さくらげ・醤油・塩・ごま油・かつおだし かぶ・かぶの葉・人参・がんもどき・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 麦茶		
月	6 20	魚の味噌煮 小松菜とひじきのお浸し ごはん 豆腐となめこの味噌汁	魚・生姜・味噌・砂糖・醤油・酒・かつおだし 小松菜・もやし・人参・ひじき・醤油・かつおだし・削り節 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		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	かりんとう せんべい 麦茶	焼きそば きのこサラダ スープ	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・フロコリリー・油・酢・醤油・砂糖・塩 野菜・かつおだし・醤油・塩
火	7 21	切干玉子焼き 蓮根の金平 ごはん じゃがいもとほうれん草の味噌汁	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 胚芽米・きび・発芽玄米 じゃがいも・玉葱・人参・ほうれん草・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	クッキー 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・もやし・人参・小松菜・白ごま・酢・砂糖・塩 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
水	8 22	鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) かぶのあちゃら漬け 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・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		ふりかけごはん 胚芽米・きび・A-1ふりかけ くだもの・牛乳	クッキー せんべい 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・醤油・砂糖・酒・油 白菜・もやし・醤油 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし
木	9	麻婆豆腐 油揚げともやしの3杯酢 ごはん 大根の味噌汁	豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・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・酢・砂糖・醤油・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		五目とりごはん 胚芽米・きび・鶏肉・人参・ごぼう・絹さや・油揚げ・白滝 塩・醤油 くだもの・牛乳	ラスク せんべい 麦茶	豚肉ロール 小松菜とコーンのソテー 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・きび 野菜・味噌・かつおだし
金	10 24	鶏肉のマーマレード焼き カリフラワーのごま和え 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	肉団子	ツナマヨパン(卵無し) 強力粉・砂糖・ドライイースト・塩・豆乳・油・ツナ缶 マヨネーズ(卵無し) くだもの・牛乳	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・きび 野菜・味噌・かつおだし
土	11 25	五目うどん かぼちゃのそぼろあん 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・鶏肉・片栗粉・酒・砂糖・醤油 くだもの		食パンラスク 食パン・バター・砂糖 くだもの・牛乳	菓子 麦茶		

* 0才のみ9:30に朝の牛乳があります。

* 幼児 エネルギー594kcal たんぱく質22.3g

脂質17.3g カルシウム221mg

* 夕食は、多少献立の変更があるかもしれませんのでご了承ください。