

2024年11月予定献立表

緑丘保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	0歳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ
月	18	チキンカレー ほうれん草のナムル わかめと大根のスープ	精白米・胚芽米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・にんじん・ピーマン・しめじ・なたね油・海水塩・バター・薄力粉・カレー粉・醤油・オスターソース・ケチャップ・牛乳 ほうれん草・醤油・かつおだし・ごま油・ごま だいこん・にんじん・塩蔵わかめ・海水塩・醤油・かつおだし・昆布だし	別皿とろみつき 野菜軟らかくゆでる	冷やしクリームサンド 食パン(卵なし)・生クリーム・上白糖・みかん缶・もも缶 くだもの・牛乳	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩 麦茶
火	5 19	肉だんごの甘酢あん ブロッコリーのナムル ごはん かぼちゃとわかめの豆乳味噌汁	豚肉・玉葱・パン粉・かつおだし・トマトケチャップ・なたね油・酒・海水塩・醤油・片栗粉・米酢・素精糖 ブロッコリー・かつおだし・醤油・ごま油 精白米・胚芽米 かぼちゃ・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・豆乳	肉団子(豚ひき・玉葱・パン粉)	中華風うどん 干しうどん・豚ひき・長葱・にんじん・白菜・海苔・海水塩 醤油・かつおだし・昆布だし くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶
水	6 20	鮭の Tandori 風 ひじきのサラダ ごはん ブロッコリーの野菜スープ	生鮭・ヨーグルト・ケチャップ・醤油・カレー粉・にんにく・パン粉 ひじき・醤油・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・海水塩・マヨネーズ・オリーブ油・米酢 精白米・胚芽米 ブロッコリー・にんじん・玉葱・海水塩・かつおだし・こんぶだし	別皿とろみつき	栗赤飯 栗・精白米・胚芽米・あずき・ごま・海水塩 くだもの・牛乳	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 麦茶
木	7 21	ツナそぼろ 牛肉とごぼうの味噌きんぴら ごはん 呉汁	ツナ・高野豆腐・人参・生姜・ごま・醤油・素精糖・みりん・酒・片栗粉 牛ひき肉・ごぼう・人参・さやいんげん・こんにゃく・味噌・素精糖・醤油・ごま油 精白米・胚芽米 大豆・玉葱・かぼちゃ・ほうれん草・味噌・かつおだし		じゃがいもごはんのみたらし焼き じゃがいも・精白米・素精糖・醤油・みりん くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶
金	8 22	さんまの塩焼き ほうれん草と黄菊の和え物 ごはん 豚汁	サンマ・海水塩・醤油 ほうれん草・黄菊・醤油・削り節 精白米・胚芽米 豚ひき・だいこん・にんじん・ごぼう・長葱・味噌・煮干し・かつおだし	ひき肉	プルーンケーキ ホットケーキミックス(無糖)・バター・素精糖・プルーン・牛乳・はちみつ くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 麦茶
土	9 23	けんちんうどん かぼちゃサラダ オレンジゼリー	うどん・豚肉・大根・人参・ごぼう・さといも・葱・ほうれん草・ごま油・味噌・かつおだし かぼちゃ・きゅうり・レーズン・米酢・なたね油・海水塩 ジュース・アガー・素精糖		パン・小魚 プレーンボール・黒糖(卵・乳なし) / 食パン(卵なし) ジャム 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳	
月	11 25	さばのみぞれ煮 3色野菜のお浸し 黄菊ごはん 高野豆腐の味噌汁	さば・片栗粉・なたね油・だいこん・かつおだし・醤油・酒 キャベツ・小松菜・にんじん・削り節・かつおだし・醤油 精白米・胚芽米・黄菊・海水塩・酒 高野豆腐・にんじん・玉葱・青菜・岩ノリ・味噌・煮干し・かつおだし	別皿とろみつき 野菜軟らかくゆでる	麩ラスク 焼き麩・バター・グラニュー糖 くだもの・牛乳	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩 麦茶
火	12 26	鶏の照り焼き さつま芋のプルーン煮 ふりかけごはん ふと青菜のすまし汁	鶏肉・にんにく・しょうが・醤油・酒 さつまいも・プルーン・食塩・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米・ふりかけ 麩・ほうれん草・しいたけ・海水塩・醤油・かつおだし	肉団子 野菜軟らかくゆでる	アップルケーキ 薄力粉・全粒粉・なたね油・上白糖・ベーキングパウダー・りんご・干しぶどう・海水塩・豆乳 くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶
水	13 27	すき焼き風煮 里芋とブロッコリーの和風サラダ ごはん 中華風スープ	牛肉・豆腐・こんにゃく・白菜・葱・人参・しいたけ・素精糖・醤油・酒・みりん・かつおだし・片栗粉 里芋・人参・ブロッコリー・醤油・かつお節・焼きのり・醤油 精白米・胚芽米 はるさめ・葱・小松菜・海水塩・醤油・ごま油・かつおだし	野菜軟らかくゆでる	さばの炊き込みご飯 精白米・胚芽米・さば・にんじん・生姜・醤油・酒・みりん くだもの・牛乳	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 麦茶
木	14 28	切干の卵焼き なます風サラダ 菜飯 わかめと油揚げの味噌汁	切干大根・ひじき・鶏ひき・にんじん・鶏卵・長葱・なたね油・醤油・海水塩・かつおだし だいこん・きゅうり・にんじん・しらす・なたね油・米酢・海水塩・はちみつ・ごま油 精白米・胚芽米・青菜・海水塩・酒 油揚げ・塩蔵わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	ひき肉 野菜軟らかくゆでる	さつまいもチーズ焼 さつまいも・豆乳・片栗粉・チーズ・マーガリン くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶
金	15 29	豆腐のカレー煮 さつま芋の天ぷら ごはん 白菜の味噌汁	豆腐・豚肉・玉葱・人参・しいたけ・ピーマン なたね油・カレー粉・海水塩・醤油・みりん・片栗粉 さつまいも・薄力粉・なたね油 精白米・胚芽米 白菜・油揚げ・にんじん・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子 野菜軟らかくゆでる	チョコサンド 食パン(卵なし)・ココア・コンスターチ・素精糖・豆乳・牛乳 くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 麦茶
土	2 16	煮込みうどん かぶの煮物 フルーツポンチ	うどん・豚肉・ごぼう・白菜・葱・ほうれん草・人参・醤油・塩・かつおだし かぶ・人参・生揚げ・素精糖・みりん・醤油 みかん・もも・パイン・素精糖・レーズン		ラスク・チーズ 食パン(卵なし) / プレーンボール(卵乳なし) マーガリン・素精糖 一口チーズ くだもの・牛乳	

* 幼児)エネルギー546kcal たんぱく質21.7g 脂質18.3g * 乳児)エネルギー425kcal たんぱく質16.7g 脂質14.0g

* 8時まで登園の子は0才児クラスのみ 9時00分おやつ(牛乳(豆乳)があります。 * 3時のおやつ(牛乳)は、豆乳入りです。

* 園で初めて食べる食材がないようにご家庭で献立を確認してください。 不明点がございましたら調理室までお声がけください。

* 材料の関係で献立が変更になることもあります。