



# 11月の献立表

平成29年 11月

(三才未満児)

つくし保育園

曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	13 27	さつまいものカレーライス キャベツときゅうりの和え物 みかん ⑨牛乳 おかし ③牛乳 ほうとうのかりんとう	豚肉 レバー 牛乳 牛乳 牛乳	玉葱 人参 ピーマン キャベツ きゅうり みかん	じゃがいも さつまいも バター おかし ほうとう 油	カレールー 塩 しょうゆ 鰹節	エネルギー 594kcal たんぱく質 24.0g
火	14 28	ごはん けんちん汁 カレーのしょうゆ焼き 春雨サラダ りんご ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	油揚げ カレー 牛乳 牛乳	人参 ごぼう 大根 キャベツ 人参 きゅうり りんご	米 里芋 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 おかし おかし	煮干し しょうゆ しょうゆ 酢 しょうゆ	522kcal 21.2g
水	1 29	フランスパン コーンシチュー ブロッコリー 豚肉のケチャップ炒め みかん ⑨牛乳 おかし 1日③麦茶 十三夜のおだんご 29日③麦茶 わかめのおにぎり	牛乳 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン缶 ブロッコリー 玉ねぎ みかん	じゃがいも バター 小麦粉 油 おかし 米	塩 ケチャップ・ソース 塩 わかめ	661kcal 25.6g
木	2 16 30	～七五三を祝う会～ おにぎり 豚汁 さんまの炭火焼き ブロッコリーの鰹節和え みかん ⑨牛乳 おかし ③麦茶 お赤飯	豚肉 さんま 牛乳	白菜 人参 長ねぎ しめじ ブロッコリー みかん	米 おかし もち米 小豆 砂糖 ごま	煮干し みそ かつお節 しょうゆ	584kcal 26.6g
金	3 17	ごはん 小松菜のみそ汁 あつあげのひき肉あんかけ 三色ナムル りんご ⑨牛乳 おかし ③麦茶 さつまいもの蒸しパン 30日牛乳 おかし	油揚げ 厚揚げ ひき肉 牛乳 牛乳	玉ねぎ しめじ 小松菜 人参 小松菜 長ねぎ ほうれんそう もやし 人参 りんご	米 油 片栗粉 おかし ホットケーキミックス さつまいも 油	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ	667kcal 22.2g
土	4 18	カレーライス かぶの塩もみ ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	豚肉 牛乳 牛乳 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン かぶ	米 じゃがいも おかし おかし	カレールー 塩	526kcal 14.3g
月	6 20	きのごはん 豆腐のみそ汁 さつまいもの煮物 小松菜のおひたし みかん ⑨牛乳 おかし ③牛乳 ポップコーン	しらす 鶏肉 豆腐 牛乳 牛乳	しいたけ まいたけ エリンギ しめじ 人参 長ねぎ わかめ 小松菜 みかん	ごま 砂糖 米 さつまいも 砂糖 おかし ポップコーン 油	しょうゆ 煮干し みそ しょうゆ かつお節 塩	エネルギー 509kcal たんぱく質 18.9g
火	7 21	ごはん きのごのみそ汁 麻婆豆腐 かぶのつけもの みかん ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	油揚げ 豆腐 豚挽き肉 牛乳 牛乳	えのき しめじ なめこ 人参 長ねぎ 干しいたけ かぶ みかん	米 砂糖 おかし おかし	煮干し みそ しょうゆ 塩 鰹節	556kcal 21.9g
水	8 22	ごはん 玉ねぎのみそ汁 煮魚 大根サラダ りんご ⑨牛乳 おかし ③麦茶 お好み焼き ～焼きいも会～ 焼きいも 豚汁 スティックきゅうり みかん ⑨牛乳 おかし ③麦茶 お好み焼き	油揚げ 魚 牛乳 牛乳 じゃこ	玉ねぎ 小松菜 大根 人参 きゅうり りんご キャベツ	砂糖 砂糖 油 おかし 小麦粉 さつまいも	煮干し みそ しょうゆ 塩 酢 ソース 青のり	576kcal 27.8g
木	9 23	煮込みうどん れんごんの炒め煮 みかん ⑨牛乳 おかし ③牛乳 わかめのおにぎり	豚肉 油揚げ 牛乳 牛乳	人参 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 れんこん みかん	うどん 油 砂糖 ごま おかし 米	煮干し しょうゆ しょうゆ わかめ	669kcal 24.0g
金	10 24	肉どんぶり 大根のみそ汁 小松菜とコーンのソテー みかん ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト おかし	豚肉 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 白滝 大根 わかめ 小松菜 コーン みかん	油 砂糖 油 おかし おかし	しょうゆ 煮干し みそ 塩	574kcal 24.6g
土	11 25	パン スープ ウインナー ブロッコリー りんご ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	ウインナー 牛乳 牛乳	白菜 しいたけ 人参 ブロッコリー りんご	パン おかし	コンソメ しょうゆ	462kcal 15.7g