

平成19年 11月分 予定献立表



太陽の子保育園

| 日/曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 3時 10時 |
|---------|--|--|---|---|---|
| | | 脂や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 木 | あんかけやきそば 大根ときゅうりの鶏肉和え 中華風コーンスープ グレープフルーツ | 煮し中福めん なたね油 ごま油・無塩バター かたくり粉・押麦 三温糖・りんご 水揚げ粉(精白米) | 豚モモ肉 うずら卵(水煮) たまご ベーコン | 生薬・ねぎ・もやし にんじん・チンゲン菜 たけのこ・きくらげ 玉葱・大根・きゅうり はくさい・こまつな グリーンアスパラ | カレーピラフ 牛乳 牛乳 |
| 2 金 | ごはん さわらの香味焼き いそ煮 おひたし(アサ・キハバ) 味噌汁(芋・玉葱・わかめ) りんご | 水揚げ粉(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油 じゃがいも・りんご | さわら ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお節・わかめ ウインナー | 生薬・きゃべつ ねぎ・玉葱 にんにく(りんご) にんじん・こまつな 干し椎茸・いんげん りんご・レタス | ホットドッグ 牛乳 牛乳 |
| 5 月 | ツナサンド グリーンサラダ 加房入りカレー オレシシ | 煮パン とうもろこし なたね油 じゃがいも 無塩バター・三温糖 薄力粉・かたくり粉 | まぐろ水煮ルー 鶏モモ肉 脱脂粉乳 牛乳 プロセスチーズ するめいか | きゅうり・かぶ レタス・いんげん ブロッコリー・人参 にんにく(りんご) 玉葱・しめじ オレシシ・かぼちゃ | かぼちゃもち(みたらし) するめ 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳) |
| 6 火 | 五輪おこわ とうふのまきご焼き ほうれん草のナムル さつま芋 ぶどう(巨峰) | 水揚げ粉(精白米) 薄力粉・かたくり粉 きび・あわ・押麦 なたね油・薄力粉 三温糖・ごま油 かたくり粉・ごま なたね油・さつま芋 | 水揚げ粉 鶏モモ肉 脱脂粉乳 牛乳 プロセスチーズ するめいか あずき(乾) 木綿豆腐・しばえび しばえび・たまご 鶏肉ひき肉 ちりめんじゃこ 豚肉・ヨーグルト | にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん・こまつな ねぎ ぶどう・りんご・バナナ | りんごヨーグルト 牛乳 牛乳 |
| 7 水 | ごはん さんまの梅風味フライ 肉じゃが おろしあえ(アサ・キハバ) 味噌汁(なす・油揚げ) グレープフルーツ | 水揚げ粉(精白米) 薄力粉 パン粉(生) なたね油 じゃがいも しらす 無塩バター・三温糖 水揚げ粉(精白米) | さんま たまご 豚モモ肉 かつお節 油揚げ プロセスチーズ | ゆかり 玉葱・だいこん にんじん・もやし さやいんげん こまつな・なす グレープフルーツ | チーズ せんべい 牛乳 牛乳 |
| 8 木 | ライ麦パン ミートグラタン 白菜とりんごのサラダ カブとえのきのスープ バナナ | ライ麦パン マカロニ なたね油 無塩バター 三温糖 水揚げ粉(精白米) | 豚ひき肉 プロセスチーズ 油揚げ | にんにく・はくさい 玉葱・干しぶどう トマト水煮缶 きゅうり・かぶ りんご・まいだけ にんじん・バナナ | いなりずし 牛乳 牛乳 |
| 9 金 | 五白うどん 納豆とじゃこの天ぷら 煮豆(金時豆) カリカリきゅうり みかん | うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 三温糖 やまといち | 鶏モモ肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ 糸引納豆 たまご・豚肉 いんげんまめ(乾) | だいこん・玉葱 にんじん・きゅうり たけのこ・ねぎ ほんしめじ・キハバ みかん | お好み焼き 牛乳 牛乳 |
| 10 土 | ごはん さばの味噌煮 うの花ゆめ ほうれん草のおひたし 味噌汁(大根・油揚げ) 柿 | 水揚げ粉(精白米) 三温糖 なたね油 焼きさ(観世ふ) | まさは 鶏ひき肉 おから たまご かつお節 | しょうが にんじん 干し椎茸 菜ねぎ・玉葱 ほうれんそう・大根 柿・バナナ | 果物(バナナ) Caウエハース 牛乳 牛乳 |
| 12 月 | ピピンパ 香辛サラダ ニラと豆腐のスープ みかん | 水揚げ粉(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉・ごま ごま油・はるさめ さつま芋・無塩バ | 豚ひき肉 たまご ボンレスハム 木綿豆腐 | しょうが 生ぜんまい(ゆで) こまつな・玉葱 にんじん・ニラ だいずもやし きゅうり・みかん | さつま芋入り味噌パン 牛乳 牛乳 |
| 13 火 | 黒糖ロールパン めかじきのヨーグルト焼き ごま入り粉炊き 花野菜ソテー ミネストローネ バナナ | ロールパン ヨーグルト じゃがいも ごま・なたね油 無塩バター・三温糖 きょうろの皮 | めかじき ショルダーベーコン プロセスチーズ | にんにく 玉葱・きゃべつ にんじん・セロリ カリフラワー アスパラ・レーズン バナナ・りんご | プチパイ(りんご・チーズ) 牛乳 牛乳 |
| 14 水 | ごはん 手作りぶりかけ 松風焼き ごぼうスティック煮 鶏和え(めいアサ・キハバ) 味噌汁(加房・生揚げ) 味増汁 | 水揚げ粉(精白米) ごま(いり) ごま油 パン粉(生) 三温糖 とうもろこし(冷凍) | ちりめんじゃこ かつお節 鶏のり・焼きのり 鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐・生揚げ ヨーグルト | しょうが 生ぜんまい(ゆで) こまつな・玉葱 にんじん・ニラ だいずもやし きゅうり・みかん | ヨーグルト ビスケット 牛乳(幼・乳) |
| 15 木 | クリームスープ 大根サラダ ひじきのスープ グレープフルーツ | スラッパティ なたね油 とうもろこし(冷凍) 無塩バター・ごま油 薄力粉・かたくり粉 米揚げ粉(精白米) 水揚げ粉(精白米) | 鶏モモ肉 牛乳・ひじき 脱脂粉乳 クリーム(厚脂肪) まぐろ水煮ルー かつお節 | 玉葱・きゅうり にんじん はなしめじ ブロッコリー だいこん・チンゲン菜 グレープフルーツ | 焼きおにぎり リングョジュ 牛乳(幼・乳) |
| 16 金 | 秋の香りごはん かれの変わりソース 野菜のごま和え 味噌汁(豆腐・キハバ) 柿 | 水揚げ粉(精白米) なたね油 さつまいも・三温糖 薄力粉・すりごま かたくり粉 煮パン・ジャム | 鶏モモ肉 かれない 木綿豆腐 | にんじん さやいんげん 玉葱・きゃべつ こまつな・ねぎ はくさい・柿 | ジャムサンド 牛乳 牛乳 |

| 日/曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 3時 10時 |
|---------|--|---|--|---|----------------------------|
| | | 脂や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 17 土 | ごはん 豚肉の生姜焼き さだね油 なたいち 三温糖 ごま(すりごま) オレシシ | 水揚げ粉(精白米) なたね油 さだね油 三温糖 ごま(すりごま) | 豚肩ロース肉 油揚げ プロセスチーズ | 玉葱・えのきたけ 生薬・ほうれん草 にんじん さやいんげん きゅうり・ゆかり オレシシ | チーズドック 牛乳 牛乳 |
| 19 月 | チーズフランスパン 鮭のごまマヨネーズ焼 さつまポテト 海苔サラダ ワタンスープ・バナナ | フランスパン ごま(すりごま) さつまいも なたね油・ごま油 わたんだの皮 三温糖・せんべい | プロセスチーズ しろさけ カットわかめ 豚モモ肉 牛乳 | えのきたけ・干椎茸 しめじ・ねぎ・生薬 パセリ・チンゲン菜 レタス・もやし きゅうり・にんじん バナナ・みかん | 杏仁豆腐 Feせんべい 牛乳(幼・乳) |
| 20 火 | カレーライス(愛蔵) 大豆サラダ 豆腐と青菜のスープ みかん | 水揚げ粉(精白米) おむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 | 豚肩肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ 大豆(国産) 木綿豆腐 | にんにく・きゅうり しょうが・アスパラ セロリ・りんご 玉葱・ほうれんそう にんじん トマト水煮缶・みかん | チーズ ラスク 牛乳 牛乳 |
| 21 水 | きのこの黒込みうどん 春巻き ゆめます グレープフルーツ | うどん(ゆで) なたね油・薄力粉 線豆(はるさめ) 片栗粉・春巻きの皮 ごま油・三温糖 水揚げ粉(もち米) | 鶏モモ肉 豚モモ肉 きなこ | 玉葱・ねぎ・こまつな にんじん・たけのこ えのきたけ・干椎茸 まいだけ・にら・大根 ほんしめじ・きゅうり 柿・グレープフルーツ | りんごヨーグルト 牛乳 牛乳 牛乳 |
| 22 木 | ごはん めだいの西京焼き 五色煮 鶏和え(めいアサ・キハバ) 味噌汁(なめこ・りんご) | 水揚げ粉(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにゃく じゃがいも 片栗粉 | めだい 焼き竹筈 きざみのり 木綿豆腐 プロセスチーズ | 生薬・ほうれん草 ごぼう・たまねぎ にんじん・小根 たけのこ・なめこ さやいんげん キャベツ・りんご | 牛乳 牛乳 牛乳 |
| 24 土 | ごはん・納豆 おでん 野菜のごま味噌和え みかん | 水揚げ粉(精白米) 板こんにゃく 竹筈 三温糖 ごま(すりごま) | 糸引納豆 こんぶ つみれ・うずら卵 病き竹筈 さつま揚げ みかん・たまご | にんじん だいこん こまつな もやし 温州蜜柑(普通・生) | ワッフルドック 牛乳 牛乳 |
| 26 月 | ごはん 豚の揚げだし かぼちゃのそぼろ煮 小松菜と白菜のおろしあえ 味噌汁(豆腐・ニラ) オレシシ | 水揚げ粉(精白米) かたくり粉 薄力粉 なたね油 三温糖 たまご アスパラ・マグリ | まいわけし 鶏ひき肉 かつお節 木綿豆腐 たまご | 西洋かぼちゃ こまつな はくさい だいこん にら 玉葱・オレシシ | コーンフレーククッキー 牛乳 牛乳 |
| 27 火 | 豚身食パン ツナ&マグリ 鶏肉のアップルソース焼き わかめ・アスパラ ポークビーンズ バナナ | ライ麦パン いちごジャム マーガリン 三温糖・バター マカロニ・薄力粉 なたね油・白玉粉 | 鶏モモ肉 豚ひき肉 いんげんまめ(乾) クリーム(厚脂肪) 油揚げ | りんご・生薬・ みかん缶詰・にんにく キハバ・玉葱・人参 きゅうり・トマト水煮缶 アスパラ・しめじ・大根 ねぎ・こまつな・バナナ | 白玉雑煮 牛乳 牛乳 |
| 28 水 | わかめごはん 生揚げの和風グラタン しらす和え かきたま汁 グレープフルーツ | 水揚げ粉(精白米) ごま(いり) なたね油 三温糖 干し芋 | カットわかめ 生揚げ 豚ひき肉 プロセスチーズ しらす干し たまご・ヨーグルト | 玉葱・にんじん えのきたけ・もやし ゆなしめじ・ねぎ 鶏ひき肉・赤ピー ほうれんそう グレープフルーツ | ヨーグルト 干し芋 牛乳 牛乳 |
| 29 木 | もみじごはん 白身魚のカレー衣揚げ れんこんのさんびら 野菜のごま和え のっぺい汁 果物 | 水揚げ粉(精白米) とうもろこし(冷凍) 薄力粉・ごま・里芋 海苔油・こんにゃく ごま油・片栗粉 三温糖・薄力粉 | 鶏モモ肉 木綿豆腐 がら(アサ) クリーム(厚脂肪) | にんじん 玉葱・大根 れんこん・ねぎ こまつな・みつば はくさい・ごぼう 果物・ジュース | 牛乳(幼・乳) 牛乳 牛乳 |
| 30 金 | 焼きそば さつま芋サラダ チンゲン菜とはんぺんのスープ みかん | 煮し中華めん なたね油 さつまいも とうもろこし(冷凍) クロワッサン | 豚モモ肉 あおのり はんぺん | にんじん 玉葱・チンゲン菜 キャベツ・きゅうり りょくとうもやし 青ピーマン りんご・みかん | クロワッサン 牛乳 牛乳 |

★給食試食会★

今回、試食会を行うのは4、5歳児の保護者対象です。昨年度のアンケートで、「給食の試食がしたい」というご希望が各クラスからあり、今月19日～22日に試食会を実施させていただきます。平日のため、なかなか都合がつかないこともあるかと思いますが、試食会の日を4日間設けましたので、ぜひこの機会に、子どもたちが毎日食べている給食の味を知っていただけたらと思います。また今回初めて実施するため、4、5歳の保護者の方のみを対象にしています。ご了承ください。

※献立は、材料の都合により変更になる場合があります。
 <11月平均摂取量>
 *3歳未満児：558kcal
 *3歳以上児：621kcal

