

平成30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
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 土	納豆チャーハン 花野菜の中華サラダ じやが芋の味噌汁 バナナ	米／押麦／ごま油／三温糖／なたね油／じゃがいも／ピスケット／カステラ	鶏若鶏肉ひき肉／糸引納豆／油揚げ／牛乳	ねぎ／にんじん／小ねぎ／ブロッコリー／カリフラワー／玉葱／こまつな／バナナ	焼きドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳) ピスケット
19 月	もみじごはん バ-とさつま芋のからめ煮 しらす和え にらの味噌汁 みかん	米／コーン／かたくり粉／さつまいも／三温糖／ソーダクラッカー／スパゲッティ／なたね油	鶏肝臓(生)／しらす干し(半乾燥品)／生揚げ／牛乳／ツナ(油漬けルーカット)	にんじん／にんにく／さやいんげん／ほうれんそう／ブロッコリー／もやし／玉葱／にら／みかん(生)／ぶなしめじ	和風スパゲティ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
20 火	食パン ジャム＆マーガリン さけの変り焼き フレンチサラダ 根菜のミネストローネ バナナ	食パン／いちごジャム／マーガリン／ソーダ／ヨネバ／乾燥マッシュポテト／なたね油／さといも／せんべい／米／三温糖	しろさけ／ベーコン／牛乳／ひじき／油揚げ	みかん缶／キャベツ／きゅうり／にんにく／ごぼう／れんこん／にんじん／玉葱／トマト水煮／トマトジュース／ブロッコリー／バナナ／干し椎茸	牛乳(幼・乳) せんべい 手作り酵素ヨーグルト
21 水	麻婆茄子丼 三色ナムル 青菜と豆腐のスープ 柿	米／なたね油／三温糖／かたくり粉／ごま油／ピスケット／焼き心(車心)／無塩バター／グラニュー糖	豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト	にんにく／しょうが／にんじん／玉葱／ねぎ／干し椎茸／なす／青ビーマン／こまつな／りょくとうもやし／チングンツアイ／かき(甘がき)／みかん(生)	牛乳(幼・乳) ピスケット
22 木	きのこの煮込みうどん しゃしゃものカレー衣揚げ 行蔵きゅうり(ゆかり) ぶどう	うどん(ゆで)／なたね油／薄力粉／ウエハース／塩せんべい	鶏モモ肉／ししゃも(生干し)／まだら／牛乳	玉葱／にんじん／えのきたけ／まいたけ／ぶなしめじ／はくさい／ねぎ／こまつな／きゅうり／ゆかり／ぶどう／りんご(トレード)／卵	せんべい リンゴジュース 牛乳(幼・乳) ウエハース
24 土	高野豆腐のそぼろごはん ゆずごまサラダ すまし汁 みかん	米／なたね油／三温糖／ごま(り)／焼き麸(白玉麸)／塩せんべい／クロワッサン	鶏若鶏肉ひき肉／凍り豆腐／ひじき／牛乳	にんじん／干し椎茸／ねぎ／たけのこ(ゆで)／たいこん／きゅうり／キャベツ／玉葱／ゆず(果汁、生)／こまつな／みかん(生)	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
26 月	ハムサンド(2色パン) かぼちゃとお豆のサラダ 白菜と肉団子のスープ バナナ	食パン／マーガリン／ソーダ／ヨネバ／かたくり粉／ごま油／ピーフン／ボーロ／三温糖／揚げせんべい	ポンレスハム／ダイスチーズ／豚ひき肉／牛乳	南瓜／枝豆／干しうどん／ねぎ／にら／しょうが／にんじん／たけのこ／白菜／もやし／干し椎茸／チングンツアイ／バナナ／アガバ／レモン(果汁)／みかん缶	杏仁豆腐 揚げあられ 麦茶 牛乳(幼・乳) ボーロ
27 火	鶏ごぼうピラフ 春雨サラダ サケの葉とはんぺんのスープ オレンジ	米／押麦／なたね油／コーン／緑豆はるさめ／ごま油／かりんとう(白)／さつまいも	鶏モモ肉／ポンレスハム／はんぺん／ヨーグルト(ドリッタイ)／プロセスチーズ／牛乳	にんじん／しょうが／ごぼう／さやいんげん／きゅうり／玉葱／チングンツアイ／パレンシアオレンジ	ふかし芋 チーズ 牛乳 飲むヨーグルト やさいかりんとう
28 水	ごはん(ラップおにぎり) めかじきの生姜焼き いそ煮 野菜のおひたし えのきの味噌汁 りんご	米／なたね油／三温糖／ピスケット／コッペパン	焼きのり／めかじき／ひじき／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／牛乳／きな粉(大豆)	しょうが／にんじん／干し椎茸／さやいんげん／ほうれんそう／キャベツ／玉葱／えのきたけ／小ねぎ／りんご	きなこ揚げパン 牛乳 牛乳(幼・乳) ピスケット
29 木	スマティミートソース カミカミサラダ もずくスープ みかん	スマティティ／なたね油(麺まぶし用)／なたね油／三温糖／せんべい／米	豚ひき肉／もずく(塩蔵、塩抜き)／生揚げ／牛乳／油揚げ	にんにく／しょうが／セロリ／にんじん／玉葱／トマト水煮(ダイス)／きゅうり／切干したいこん／こまつな／みかん(生)	きつねごはん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
30 金	赤飯(芋入り) カレイのきのこあんかけ 磯和え 花枝と三つ葉のすまし汁 ぶどう	米／もち米／さつまいも／ごま／かたくり粉／なたね油／三温糖／ごま油／白玉麸／クラッカー／ロルトケーキ／日本ぐり／アーレショ	ささげ(乾)／まがれい／焼きのり(きざみのり)／牛乳／クリーム(乳脂肪)	にんじん／玉葱／生椎茸／えのきたけ／青ビーマン／はくさい／こまつな／切りみづば／ぶどう／みかんジュース	ロールケーキ(栗) みかんジュース 牛乳(幼・乳) クラッカー

保育園の簡単オヤツ

★本格ミステリ★

<材料>…子ども5人分

・マカロニ(形はお好みで) 50g

・マヨネーズ 大さじ2強

・中濃ソース 大さじ1/2

・かつお節 小さめのパック1/2袋

・青のり 少々

＜作り方＞

①マカロニを茹で、水にとってきます。
②ココナッツオイルを温め、その

②マヨネーズとソースを混ぜ、その上に刻んで和え、おつまみに。麺の代りに春雨

作ってみませんか？

—

※献立は、材料の都合により変更する場合があります

より変更になる場合があります

ります。

《44日平均禪取量》

<11月平均摄取量>
未3歳未満児：554kcal

*3歳未満児：334kcal

*3歳以上児：596kcal

• 中国农业出版社 • 888760

※材料の仕入れ等の都合により変更になる場合があります