

+ ♪ + ♪ + ♪ + ♪ + ♪ + ♪

🍓 予定献立表 🍓

♪ + ♪ + ♪ + ♪ + ♪ + ♪



令和元年度
11月号
すぎのご保育園

今月の平均カロリー-371 kcal
たんぱく質15.9g 脂質14.9g ナトリウム1.4g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

新メニュー★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 金	チキンカレー 福神漬 野菜スープ りんご	カレーライス	肉じゃが風煮 キャベツのミルク煮	鶏肉 人参 ジャガイモ 玉ねぎ 福神漬 へーコン キャベツ しいたけ りんご	前 ヤクルト 後 麦茶 肉まん
2 土	牛肉コロッケ 生野菜 けんちんうどん みかん缶	ごまおにぎり	ジャガイモマッシュ くたうたうどん	牛肉コロッケ キャベツ きゅうり 鶏肉 ごぼう 人参 うどん みかん缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
4 月	振替休日				
5 火	シューマイ ちくわとキャベツの玉子とじ えび団子スープ うずら甘辛煮 ぶどう	ごはん	キャベツだし煮 玉ねぎの甘煮	シューマイ ちくわ キャベツ 玉子 エビ うずら 玉ねぎ 人参 しいたけ ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ジャムサンド♪
6 水	★きのこソテーパスタ 三色温野菜 玉子スープ オレンジ	黒糖パン	くたいたパスタ 鶏肉のケチャップ煮	えのき しいたけ ウイナー スパゲティ ブロック カリフラワー 鶏肉 玉子 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 ドームケーキ
7 木	筑前煮 ほうれん草ごま和え えのき変わり味噌汁 黄桃缶	ごはん	鶏肉のだし煮 ほうれん草の味噌煮	鶏肉 ごぼう 人参 筍 ほうれん草 えのき 玉ねぎ 黄桃缶	前 牛乳 後 牛乳 あんクリームパン♪
8 金	★さつまいもカレー 福神漬 マカロニスープ 柿	カレーライス	サツマイモマッシュ 肉じゃが風煮	さつまいも 人参 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬 へーコン マカロニ 柿	前 ヤクルト 後 コロコロゼリー ♪
9 土	 お弁当交流day 	チャーハン	豆腐の中華あん キャベツの玉子とじ	じゃがいも 人参 ねぎ なんと 豆腐 玉子 キャベツ きゅうり パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
11 月	豚玉丼 豆腐カレーあん もやし酢の物 なめこ汁 グレープフルーツ	豚玉丼	豚肉のしょうゆ煮 豆腐の中華あん	豚肉 玉ねぎ 人参 玉子 豆腐 もやし きゅうり 人参 なめこ グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 チョコパイ
12 火	鮭味噌チーズ焼き ひじきのゴマ酢和え せんべい汁 洋梨缶	ごはん	鮭の味噌煮 やわらかひじき煮	鮭 しめじ ひじき 人参 インゲン ちくわ 鶏肉 ごぼう 糸こんにゃく せんべい 洋梨缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 せんべい
13 水	豆腐ハンバーグ グリーンサラダ ワカメえのきスープ ぶどう	スティックパン	豆腐入り肉団子 人参のだし煮	豆腐 豚挽肉 牛挽肉 ブロックリー キャベツ わかめ 鶏肉 玉ねぎ ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 豆乳ホットケーキ♪
14 木	焼肉 ナムル ワンタンスープ パイナップル	ごはん	豚肉の醤油煮 チンゲン菜のお浸し	豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし ほうれん草 鶏肉 パイナップル	前 牛乳 後 牛乳 チーズドック
15 金	チーズカレー 福神漬 大根スープ りんご	カレーライス	肉じゃが風煮 大根のしょうゆ煮	豚肉 チーズ じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 大根 ほうれん草 りんご	前 ヤクルト 後 麦茶 ピザまん
16 土	厚揚げ肉詰め煮 インゲンごま和え 塩ラーメン オレンジ	しらすおにぎり	厚揚げのだし豆腐 ミニラーメン	厚揚げ 鶏挽肉 いんげん 人参 もやし 玉ねぎ 中華麺 なんと オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
18 月	チャプチェ ひじきサラダ しめじかき玉汁 キウイフルーツ	ごはん	刻み春雨 やわらかひじき煮	豚肉 ビーマン 人参 玉ねぎ 春雨 ひじき シーチキン しめじ 鶏肉 玉子 キウイ	前 牛乳 後 牛乳 ウイナーロール♪
19 火	たら甘酢あん ブロックリーサラダ ワカメゴマスープ グレープフルーツ	ごはん	たらの中華風 刻みブロックリー	たら 玉ねぎ 人参 ビーマン ブロックリー トマト コーン缶 鶏肉 ワカメ グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 おやき♪
20 水	イカリングフライ ★和風ポテサラ ポトフ 黄桃缶	ジャムサンド	ジャガイモマッシュ 玉ねぎの甘煮	イカリングフライ じゃがいも シーチキン ウイナー 玉ねぎ 人参 黄桃缶	前 牛乳 後 プリン
21 木	〈誕生会〉チキンカツ サラスパ ピザトースト ベーコンスープ ゼリー ポテト	鮭の炊き込みご飯	鮭のだし煮 鶏肉のミルク煮	鶏肉 キャベツ スパゲティ パン へーコン 玉ねぎ 人参 ポテト ゼリー	前 牛乳 後 オレンジJ ロールケーキ
22 金	ほうれん草カレー 福神漬 たっぷりコーンスープ りんご	カレーライス	肉じゃが風煮 鶏肉のカレー風	ほうれん草 豚肉 人参 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも 福神漬 玉子 りんご	前 ヤクルト 後 ヨーグルト
23 土	勤労感謝の日				
25 月	メンチカツ 三色サラダ ふりかけ キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	キャベツのくたくた煮 大根の味噌煮	メンチカツ 大根 人参 きゅうり ふりかけ キャベツ グレープフルーツ	前 牛乳 後 ぶどうゼリー
26 火	サンマ変わり揚げ 切干サラダ 豚汁 みかん缶	ごはん	ツナと人参の和え物 玉ねぎの味噌煮	さんま 切干大根 人参 シーチキン きゅうり 豚肉 ごぼう みかん缶	前 飲むヨーグルト 後 りんごJ 焼いも♪
27 水	チキンソテー 大根サラダ しめじの味噌汁 オレンジ	おにぎり	鶏肉のミルク煮 人参の甘煮	鶏肉 大根 人参 きゅうり しめじ 油揚 オレンジ	前 牛乳 後 フルーチェ
28 木	カルシウム納豆 じゃが挽肉あん きゅうり酢の物 大根の味噌汁 柿	ごはん	刻み納豆 肉じゃが風煮	納豆 しらす ひじき じゃがいも 豚肉 きゅうり わかめ 大根 人参 柿	前 牛乳 後 牛乳 チーズホットク♪
29 金	ウイナーカレー 福神漬 モロヘイヤスープ りんご	カレーライス	コロコロポトフ モロヘイヤとしらすの刻み	ウイナー 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 モロヘイヤ しらす りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 カステラ
30 土	キャベツとエビの炒め物 春雨サラダ 味噌ラーメン キウイフルーツ	のりおにぎり	ミニラーメン エビのだし煮	キャベツ エビ 春雨 人参 きゅうり 玉子 豚肉 もやし 玉ねぎ キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし