



平成30年度
11月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー412 kcal
たんぱく質16.5g 脂質17.6g
(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 木	野菜納豆 ひじき煮 うずら甘辛煮 豚キャベ汁 キウイフルーツ	納豆ごはん	刻み納豆 ひじきのくたくた煮	納豆 たくあん 小松菜 ひじき 豚肉 うずら きゃべつ コーン缶 キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 ピザまん♪
2 金	サバカレー 福神漬 野菜スティック えび団子スープ パイナップル	カレーライス	肉じゃが風煮 人参のグラッセ	さば缶 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 きゅうり えび団子 しいたけ パイナップル	前 ヤクルト 後 フルーツヨーグルト♪
3 土	文化の日 				
5 月	すき焼き風煮 さつまいもレモン 中華漬 厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	さつまいもマッシュ 厚揚げのだし煮	牛肉 白菜 えのき 糸こんにゃく さつまいも きゅうり 厚揚げ 小松菜 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 ココアバナナケーキ♪
6 火	煮魚 オクラの肉巻き 大根の酢の物 しめじかき玉汁 柿	ごはん	豚肉の味噌煮 大根のだし煮	さんま オクラ 豚肉 大根 人参 きゅうり しめじ 玉子 ねぎ 柿	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 クレープ♪
7 水	★手羽の甘辛炒め ツナ大根煮 えのき変わり味噌汁 オレンジ	おにぎり	鶏肉のやわらか煮 ツナのだし煮	手羽肉 シーチキン 切干大根 人参 えのき 豆腐 油揚げ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 チョコパイ
8 木	青椒肉絲 もやしのナムル 体ほかほか汁 みかん缶	ごはん	豚肉の味噌煮 刻み人参	豚肉 青ピーマン パプリカ もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 鶏肉 長芋 みかん缶	前 牛乳 後 麦茶 ゆかりおにぎり♪
9 金	きのこカレー 福神漬 白菜と肉団子のスープ ムース	カレーライス	肉じゃが風煮 白菜のトロトロ煮	しめじ 豚肉 じゃがいも 人参 メークイン 玉ねぎ 福神漬 白菜 豚肉 春雨 ムース	前 ヤクルト 後 牛乳 あんクリームパン♪
10 土	レバニラ炒め ★ササミとオクラの和え物 玉子うどん パイナップル	さけおにぎり	ササミのだし煮 くたくたうどん	レバー ニラ もやし ササミ オクラ 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 うどん パイナップル	前 牛乳 後 チーズ おかし
12 月	かぼちゃコロッケ 煮豆 大根サラダ なめこ汁 キウイフルーツ	ごはん	刻みコロッケ くたくた煮豆	かぼちゃコロッケ 煮豆 大根 人参 きゅうり なめこ 豆腐 ねぎ キウイフルーツ	前 牛乳 後 プリン
13 火	はんぺんフライ バターコーン 野菜サラダ ニラ玉汁 グレープフルーツ	ごはん	キャベツのスープ煮 玉ねぎのだし煮	はんぺん バターコーン キャベツ きゅうり ニラ 玉子 豆腐 グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 イタリアンワッフル♪
14 水	ナポリタン ブロッコリーサラダ モロヘイヤスープ 洋梨缶	ジャムサンド	くたくたパスタ モロヘイヤのおかか和え	スパゲティ ブロッコリー トマト コーン缶 モロヘイヤ 玉ねぎ しらす 玉子 洋梨缶	前 牛乳 後 オレンジJ おかし
15 木	肉じゃが インゲンのごま和え しぐれ昆布 キャベツの味噌汁 柿	ごはん	肉じゃが風煮 くたくたキャベツ	豚肉 じゃがいも 人参 糸こんにゃく 玉ねぎ インゲン しぐれ昆布 きゃべつ 柿	前 牛乳 後 牛乳 コーンフレーク♪
16 金	★アボカドカレー 福神漬 フライパンキン ふわふわスープ りんご	カレーライス	じゃがいもマッシュ かぼちゃの甘煮	アボカド じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 かぼちゃ ベーコン りんご	前 ヤクルト 後 ゼリー
17 土	イカ天 なす天 春雨ピーナツ きつねうどん オレンジ	ごまおにぎり	刻み春雨サラダ くたくたうどん	いか なす 春雨 人参 きゅうり 油揚げ 鶏肉 ほうれん草 うどん オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
19 月	肉豆腐 人参シソ ひじきサラダ はんぺんのすまし汁 りんご	ごはん	刻み肉豆腐 ひじきと人参のだし煮	豚肉 焼き豆腐 人参 シーチキン ひじき もやし はんぺん 玉ねぎ しいたけ りんご	前 牛乳 後 牛乳 スティックパン
20 火	たらの唐揚げ 冷しゃぶサラダ 長芋の味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	たらのだし煮 キャベツのスープ煮	たら 豚肉 きゃべつ きゅうり 大根 長芋 豆腐 人参 グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 りんごJ やきいも♪
21 水	ササミフライ 生野菜 クラムチャウダー 柿	エッグサンド	じゃが芋マッシュ ササミのミルク煮	ささみ キャベツ きゅうり あさり エビ いか キャベツ 人参 玉ねぎ 柿	前 牛乳 後 ソフトール
22 木	筑前煮 ほうれん草ごま和え 煮玉子 大根汁 オレンジ	ごはん	鶏肉のやわらか煮 ほうれん草醤油煮	鶏肉 たけのこ 人参 こんにゃく ごぼう 玉子 ほうれん草 大根 人参 オレンジ	前 牛乳 後 麦茶 クリームコンフェ
23 金	勤労感謝の日 				
24 土	お弁当の日	チャーハン	豆腐のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	じゃがいも ナルト ねぎ 豆腐 白玉麩 玉子 キャベツ きゅうり バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
26 月	麻婆豆腐 ピーマン炒め 大根の甘辛煮 ふのりの味噌汁 バナナ	ごはん	豆腐の中華あん 大根のだし煮	豚挽肉 豆腐 人参 しいたけ ピーマン ちくわ 大根 ふのり ねぎ 油揚げ バナナ	前 牛乳 後 牛乳 フルーツサンド♪
27 火	鮭クリーム煮 パンプキンサラダ トマト ワカメスープ キウイフルーツ	ごはん	鮭のミルク煮 かぼちゃの甘煮	さけ しめじ かぼちゃ 玉子 玉ねぎ トマト わかめ 人参 キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 キラキラゼリー♪
28 水	★クリームパスタ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ 柿	ツナサンド	くたくたパスタ 刻みブロッコリー	ベーコン ほうれん草 スパゲティ ブロッコリー トマト コーン缶 鶏肉 ワンタン 玉ねぎ 柿	前 牛乳 後 牛乳 肉まん♪
29 木	【誕生会】油淋鶏 ミニドック カリチーズ 三色サラダ ワカメえのきスープ ゼリー	桜エビの炊き込みご飯	鶏肉のやわらか煮 玉ねぎのだし煮	鶏肉 ミニドック チーズ 大根 人参 きゅうり わかめ 玉ねぎ えのき ゼリー	前 牛乳 後 ジョア デコロール♪
30 金	ウインナーカレー 福神漬 ツナポテサラダ 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 ツナの和え物	ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃがいも 豚肉 福神漬 シーチキン ポテト きゅうり 鶏肉 りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 お好み焼き♪
1 土	ぎょうざ 春雨サラダ 塩ラーメン 黄桃缶	しらすおにぎり	刻み春雨 くたくたラーメン	ぎょうざ 春雨 ハム きゅうり 中華麺 もやし 玉ねぎ 黄桃缶	前 牛乳 後 チーズ おかし