



予定献立表

すぎのこ保育園

平成29年11月

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 水	チリコンカン サラスパ 野菜たっぷりシチュー グレープフルーツ	チーズサンド	人参の甘煮 肉じゃが風煮	人参 大豆 スパゲティ 豚肉 玉ねぎ じゃがいも ほうれん草 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 フレンチトースト♪
2 木	★そばろ納豆 ツナと大根の煮物 たくあん 豚キャベ汁 オレンジ	納豆ごはん	刻み納豆 大根のだし煮	豚挽肉 納豆 ねぎ シーチキン 切干大根 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン缶 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 ビザまん♪
3 金	文化の日				
4 土	お弁当の日	チャーハン	キャベツのだし煮 人参の玉子とじ	ハム 人参 キャベツ きゅうり なると 玉子 豆腐 白玉麩 バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
6 月	牛肉コロッケ 春雨ビーナツ きゅうり漬け ニラ玉汁 キウイフルーツ	ふりかけごはん	春雨のたくたく煮 刻みきゅうり	牛肉コロッケ 春雨 人参 きゅうり ニラ 玉子 キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 蒸しいも♪
7 火	焼き鮭 インゲンのゴマ和え 厚揚げの味噌汁 柿	のりたまごはん	鮭のだし煮 厚揚げの中華あんかけ	鮭 インゲン ごま 厚揚げ ごぼう 人参 柿	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 クリームコンフレ
8 水	カルボナーラ トマトとササミのサラダ 白菜とベーコンのスープ ぶどう	エッグサンド	くたくたパスタ 白菜のトロロ煮	ベーコン ピーマン 玉子 スパゲティ トマト ササミ 白菜 人参 ほうれん草 春雨 ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 寒天♪
9 木	海鮮丼 肉団子 春雨の酢の物 たけのこスープ キウイフルーツ	海鮮丼	やわらか肉団子 人参のだし煮	ホタテ 玉ねぎ わかめ 玉子 人参 春雨 きゅうり ハム たけのこ 鶏肉 キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 トーフドーナツ♪
10 金	ハンバーグカレー 福神漬 サンドゥッ りんご	カレーライス	肉じゃが風煮 豆腐の和え物	ハンバーグ 人参 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬 豆腐 ニラ もやし 豚肉 りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 スティックパン
11 土	はんぺんフライ 生野菜 トマト 塩ラーメン みかん	なめたけおにぎり	ミニラーメン 刻みトマト	はんぺん 玉子 キャベツ きゅうり トマト 中華麺 玉ねぎ 人参 もやし みかん	前 牛乳 後 チーズ おかし
13 月	豚丼 うずら甘辛煮 おひたし ちくわの味噌汁 グレープフルーツ	豚丼	豚肉のだし煮 ほうれん草のミルク煮	豚肉 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース うずら玉子 ホレン草 ちくわ グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 りんごホットケーキ♪
14 火	鯖の味噌煮 ★小松菜とエノキのさっぱり和え けんちん汁 キウイフルーツ	のりたまごはん	魚の中華風 鶏肉のやわらか煮	さば チンゲン菜 えのき 人参 鶏肉 豆腐 角こんにゃく 椎茸 キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 肉まん♪
15 水	チキンカツ ミモザサラダ たっぷりコーンスープ ぶどう	ジャムサンド	鶏肉のミルク煮 玉ねぎの甘煮	鶏肉 玉子 キャベツ きゅうり コーン缶 人参 玉ねぎ 小松菜 ぶどう	前 牛乳 後 りんごゼリー
16 木	すき焼き風煮 切干サラダ 煮豆 あさり汁 バナナ	ちりめんごはん	牛肉のだし煮 人参と白菜の煮物	牛肉 糸こんにゃく 白菜 えのき ねぎ 豆腐 切干大根 人参 煮豆 あさり バナナ	前 牛乳 後 幼児りんご 焼いも♪
17 金	ハヤシライス 福神漬 ポテトサラダ しめじかき玉汁 柿	ハヤシライス	肉じゃが風煮 じゃがいもマッシュ	牛肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬 じゃがいも しめじ 玉子 鶏肉 柿	前 ヤクルト 後 牛乳 エクレア
18 土	シューマイ 大根サラダ カレーうどん グレープフルーツ	ゆかりおにぎり	大根のだし煮 くたくたうどん	シューマイ 大根 人参 きゅうり 豚肉 油揚げ 玉ねぎ ねぎ グレープフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
20 月	麻婆豆腐 もやしのナムル 野菜豆 中華スープ 洋梨缶	のりたまごはん	肉豆腐 玉ねぎと人参の甘煮	豚肉 人参 椎茸 豆腐 もやし 煮豆 鶏肉 玉子 ほうれん草 玉ねぎ 梨	前 牛乳 後 牛乳 チョコパイ
21 火	タラの唐揚げ コーンサラダ ワカメえのきスープ キウイフルーツ	ふりかけごはん	タラのだし煮 キャベツの煮物	タラ インゲン コーン缶 キャベツ きゅうり わかめ 人参 えのき 玉ねぎ キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 フルーツヨーグルト♪
22 水	アジフライ 生野菜 トマト イカ団子スープ オレンジ	スティックパン	トマトのミルク煮 玉ねぎのだし煮	アジフライ キャベツ きゅうり トマト イカ団子 玉ねぎ 人参 オレンジ	前 牛乳 後 カルピス とどやき
23 木	勤労感謝の日				
24 金	サバカレー 福神漬 春雨サラダ えび団子スープ りんご	カレーライス	肉じゃが風煮 刻み春雨サラダ	さば缶 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 春雨 ハム きゅうり 椎茸 りんご	前 ヤクルト 後 麦茶 煮豆蒸しパン♪
25 土	ササミフライ トマト 三色サラダ 中華そば バナナ	さけおにぎり	ササミの中華風 トマトのさっぱり煮	ササミ トマト 大根 人参 きゅうり 豚肉 ほうれん草 ねぎ 中華麺 バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
27 月	親子煮 大根ツナマヨ和え もやしの味噌汁 キウイフルーツ	親子丼	親子煮風 大根のだし煮	鶏肉 玉ねぎ しいたけ 玉子 ほうれん草 大根 人参 シーチキン もやし キウイフルーツ	前 牛乳 後 プリン
28 火	イカの香り揚げ グリーンサラダ わかめゴマスープ 柿	のりたまごはん	ブロッコリーのミルク煮 玉ねぎの甘煮	いか キャベツ きゅうり レタス わかめ 玉ねぎ ブロッコリー 柿	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 原宿ドック
29 水	ミートソーススパゲティ キャベツと蒸し鶏のサラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	コーンパン	くたくたパスタ ササミのだし煮	豚挽肉 玉ねぎ スパゲティ キャベツ きゅうり ササミ ベーコン 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	前 牛乳 後 ヨーグルト
30 木	【誕生会】からあげ ポテト マカロニサラダ 玉子スープ ゼリー	桜エビの炊き込みご飯	鶏肉の醤油煮 じゃがいもマッシュ	鶏肉 ポテト マカロニ 人参 きゅうり ハム 玉子 ねぎ 椎茸 ゼリー	前 牛乳 後 スポロン ロールケーキ

今月の平均カロリー395kcal 平均タンパク質16.0g 平均脂質15.5g (ごはん、パンなどの主食カロリーは含まれておりません。)

