

2019年11月 幼児食予定献立表

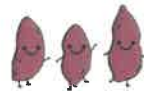


瑞江わんぱく保育園

日	曜日	献立	材料	おやつ	材料
1	金	親子丼 味噌汁 いんげんの胡麻和え フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・卵・海苔 わかめ・万能葱 いんげん・えのき・人参・すり胡麻 フルーツ	オレンジゼリー ウエハース	寒天・オレンジジュース みかん缶 ウエハース
2	土	ナポリタン コンソメスープ キャベツサラダ フルーツ	スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ もやし・しめじ キャベツ・人参・玉ねぎ フルーツ	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳 米・菜めしの菜
3	日	五目ゆであめスープ 手作りシチューマイ フルーツ	米・豚肉・卵・玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・わかめ 豚挽肉・玉ねぎ・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	ぶどうゼリー ウエハース	寒天・ぶどうジュース 白桃缶 ウエハース
4	月	ごはん 味噌汁 かれいのマヨドレ焼き 野菜豆 フルーツポンチ	米 鮭・絹さや かれい・小麦粉・マヨドレ・玉ねぎ・ドライパセリ 大豆水煮・大根・人参・いんげん・茹み昆布 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 セザミクッキー	牛乳 小麦粉・バター 牛乳・いり胡麻
5	火	チキンカレー コンソメスープ もやしとコーンのサラダ フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・カレールウ・トマトピューレ・スキムミルク かぶ・玉ねぎ ツナ・もやし・胡瓜・コーン フルーツ	牛乳 芋もち	牛乳 じゃが芋・片栗粉 海苔
6	水	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ ヨーグルト	うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 ちくわ・青のり・天ぷら粉 ヨーグルト	牛乳 ツナおやき	牛乳 米・ツナ
7	木	かやくごはん 味噌汁 さけの玉ねぎソース 茄子の煮浸し フルーツポンチ	米・人参・ごぼう・しめじ・こんにゃく・油揚げ 鮭・長葱 鮭・小麦粉・玉ねぎ 茄子・万能葱 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 ピーチフルーチェ	牛乳 フルーチェ・牛乳
8	金	★お誕生会★ マカロニグラタン 具沢山トマトスープ ツナとフロッコリーのサラダ フルーツ	マカロニ・バター・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・マッシュルーム・小麦粉・牛乳・スキムミルク・チーズ じゃが芋・人参・玉ねぎ・カットトマト・ドライパセリ ツナ・フロッコリー・コーン フルーツ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 卵・牛乳・バター りんご
9	土	焼きうどん いんげん和え フルーツ	うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・かつお節・青のり ウインナー・じゃが芋・玉ねぎ・ドライパセリ フルーツ	牛乳 おかおにぎり	牛乳 米・かつお節
10	日	三色丼(卵・鮭・青魚) 味噌汁 わかめの和え物 フルーツ	米・卵・鮭・ほうれん草・かつお節 白菜・三つ葉 若芽・胡瓜・人参 フルーツ	牛乳 せんべい クッキー	牛乳 せんべい クッキー
11	月	ごはん 具沢山汁 たらの磯香焼き 切干大根の煮物 フルーツ	米 豆腐・人参・玉ねぎ・里芋・長葱 たら・青のり 切干大根・油揚げ・人参・いんげん フルーツ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ・きな粉
12	火	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 春雨の中華和え フルーツ	米 小松菜・長葱 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 春雨・人参・胡瓜・いり胡麻 フルーツ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳・バター・ジャム
13	水	スパゲティミートソース コンソメスープ フロッコリーサラダ フルーツポンチ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ ほうれん草・人参 フロッコリー・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 五平餅	牛乳 米・すり胡麻
14	木	ごはん すまし汁 かれいの西京焼き ひじきのサラダ フルーツ	米 そうめん・長葱 かれい ひじき・胡瓜・玉ねぎ・コーン・マヨドレ フルーツ	牛乳 ジョア	牛乳 ジョア
15	金	豚丼 味噌汁 マカロニサラダ フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・生姜・キャベツ かぶ・いんげん マカロニ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃが芋

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
*だしには、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。
*調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・ゴマ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
*今月のフルーツは、バナナ・りんご・柿・オレンジを使用する予定です。

日	曜日	献立	材料	おやつ	材料
16	土	五目うどん かぼちゃのいとこ煮 フルーツ	うどん・鶏肉・白菜・大根・人参・油揚げ・干し椎茸 かぼちゃ・パンコ フルーツ	牛乳 さつま芋おにぎり	牛乳 米・さつま芋・いり胡麻
17	日	ごはん 野菜スープ サーモンフライ キャベツとチーズのサラダ フルーツ	米 しめじ・小松菜・人参 鮭・小麦粉・人参 チーズ・キャベツ・胡瓜・コーン フルーツ	牛乳 スイートパンプキンパン	牛乳 餃子の皮・南瓜・豆乳
18	月	炒飯 中華スープ 手作り餃子 フルーツヨーグルト	米・長葱・卵・人参・ピーマン もやし・にら・コーン 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長葱 ヨーグルト・みかん缶	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏肉・バター・玉ねぎ ピーマン・ハム ケチャップ・チーズ
19	火	バターロール コンソメスープ 豚肉のトマトソース かぼちゃサラダ フルーツポンチ	バターロール 人参・玉ねぎ 豚肉・小麦粉・玉ねぎ・ケチャップ・りんご・粉チーズ ツナ・南瓜・玉ねぎ・胡瓜・マヨドレ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー スキムミルク・レーズン
20	水	あんかけうどん フロッコリーとコーンの和え物 フルーツ	うどん・豚肉・生姜・白菜・人参・長葱・干し椎茸・片栗粉 フロッコリー・コーン フルーツ	牛乳 しらすおやき	牛乳 米・しらす・いり胡麻 万能葱
21	木	ふりかけごはん 味噌汁 レバーの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	米・かつお節・しらす・いり胡麻 もやし・にら レバー・生姜・片栗粉・小麦粉 小松菜・人参・いり胡麻 フルーツ	牛乳 ショア	牛乳 ショア
22	金	豆入りキーマカレー コンソメスープ キャベツとチーズのサラダ フルーツ	米・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマトピューレ・カレールウ・りんご・スキムミルク コンソメスープ チーズ・キャベツ・人参 フルーツ	牛乳 キャラメルおやつ	牛乳 さつま芋・バター
23	土	にゅうめん 豆腐チャンプルー フルーツ	そうめん・鶏肉・玉ねぎ・人参・小松菜 豆腐・豚肉・キャベツ・人参・長葱・かつお節 フルーツ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 米・ひじき・油揚げ 人参
24	日	ケチャップライス クリームシチュー いんげんサラダ フルーツポンチ	米・ツナ・玉ねぎ・マッシュルーム・ケチャップ 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・シチューールウ・グリーンピース いんげん・コーン・マヨドレ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 マフィン	牛乳 ホットケーキミックス バター・卵・牛乳 ジャム
25	月	ごはん 味噌汁 紅の照焼 茄子とピーマンの炒め煮 フルーツ	米 もやし・万能葱 鮭 茄子・ピーマン・パプリカ フルーツ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	牛乳 ホットケーキミックス ウインナー・ケチャップ
26	火	ごはん コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーのさっぱりサラダ フルーツ	米 アスパラ・玉ねぎ 豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・ケチャップ・ソース カリフラワー・胡瓜・人参 フルーツ	牛乳 シュガートースト	牛乳 食パン・バター
27	水	豚汁うどん 茄子のそぼろあん フルーツ	うどん・豚肉・大根・里芋・人参・干し椎茸 茄子・鶏挽肉・片栗粉・グリーンピース フルーツ	牛乳 しらすわかめおにぎり	牛乳 米・しらす・わかめ・ひじきの菜
28	木	きのごはん 味噌汁 白身魚のバター焼き 切干大根の煮物 フルーツ	米・しめじ・えのき・干し椎茸・人参・三つ葉 油揚げ・玉ねぎ たら・小麦粉・バター・ドライパセリ 切干大根・胡瓜・人参 フルーツ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 卵・小麦粉・バター ベーキングパウダー
29	金	ピピンパ風丼 春雨スープ 大根の中華和え フルーツ	米・豚挽肉・もやし・人参・ほうれん草 春雨・青梗菜 大根・胡瓜・トマト フルーツ	牛乳 サブリン風クッキー	牛乳 ホットケーキミックス バター・卵
30	土	野菜たっぷり味噌ラーメン 鶏肉の唐揚げ フルーツ	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・干し椎茸・長葱 鶏肉・にんにく・生姜 フルーツ	牛乳 ツナ炒飯	牛乳 米・ツナ・長葱・人参



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
給食栄養量	574	21.5	16.6