



11月の予定献立表



日	曜日	未満児おやつ	メニュー	おやつ	行事予定	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
2	月	クッキー	バジルチキン・豆腐サラダ・大根汁・バナナ	ふかし芋・ショア		鶏もも肉・チーズ・油揚げ豆腐	米・オリーブ油・片栗粉 さつま芋	にんにく・大根・人参・ネギ・レタス 胡瓜・バナナ
4	水	ビスケット	コーンシチュー・チキンナゲット・胡瓜とワカメの酢の物・トマト・ふりかけ	アムリ・菓子		豚もも肉・スキムミルク	米・油・麩・砂糖・小麦粉 ジャガイモ	胡瓜・ワカメ・トマト・玉ねぎ・人参 コーン缶・グリーンピース
5	木	せんべい	洋風寿司・ブロッコリーのチーズ焼き・豚汁・みかん	マカロニきな粉牛乳	食育(ちゅうりっぷ) 箸の持ち方	ハム・ツナ缶・チーズ・豆腐 豚もも肉・油揚げ・きな粉	米・マヨネーズ・コンニャク 油・里芋・マカロニ・砂糖	コーン缶・ブロッコリー・ゴボウ・大根 人参・椎茸・みかん
6	金	牛乳	スパゲティ・コールスロー・卵とコーンのスープ・バナナ	ホットドック オレンジジュース	避難訓練 身体測定	豚ひき肉・ヨーグルト・卵 ウインナー	パスタ・バター・油・砂糖 マヨネーズ・片栗粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・胡瓜・レタス キャベツ・コーン缶・バナナ
7	土	せんべい	おにぎり・ワントンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	米	人参・玉ねぎ・バナナ
9	月	ウエハース	五目ひじき・ウインナー・さつま汁・りんご	ゼリー		さつま揚げ・ウインナー 豚もも肉・油揚げ・牛乳	米・コンニャク・油・砂糖 さつま芋	ひじき・コーン缶・人参・ゴボウ・ネギ りんご
10	火	クッキー	白身魚のカレーフライ・サラダ・ワカメと豆腐のスープ・トマト・ふりかけ	アムリ・菓子	交通安全教室	さわら・卵・豆腐・アムリ	米・小麦粉・パン粉・油	コーン缶・トマト・レタス・胡瓜 ワカメ・玉ねぎ
11	水	リンゴジュース	肉味噌豆腐・シュウマイ・和風サラダ・バナナ	プリン(せんべい)	体育指導日	豚ひき肉・豆腐・カニカマ	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・椎茸 ナイロウ・胡瓜・トマト・ワカメ・バナナ
12	木	せんべい	鶏のカレー揚げ・切り干し大根のサラダ・白菜と油揚げのみそ汁・トマト・甘昆布	フルーツのヨーグルト和え		鶏むね肉・ツナ缶・油揚げ 煮干し粉・ヨーグルト	米・片栗粉・油・砂糖・ごま ごま油	切干大根・胡瓜・白菜・ネギ・トマト のり缶・昆布・パイン・バナナ
13	金	ビスケット	ピビンバ・サウザンサラダ・はんぺんのすまし汁・バナナ	ショートケーキ 麦茶	10.11月児誕生会	豚ひき肉・はんぺん	米・砂糖・ごま・ごま油・油	玉ねぎ・にんにく・人参・もやし・胡瓜 ナイロウ・コーン缶・レタス・ワカメ・バナナ
14	土	せんべい	おにぎり・ワントンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	米	人参・玉ねぎ・バナナ
16	月	クッキー	八宝菜・ハムカツ・ふりかけ・バナナ	ヨーグルト(せんべい)		豚もも肉・卵・ハム・ヨーグルト	米・油・片栗粉・小麦粉・パン粉	玉ねぎ・人参・筍・椎茸・白菜・ピーマン バナナ
17	火	ビスケット	ワカメご飯・筑前煮・豆腐となめこのみそ汁・みかん	コーンフレーク・牛乳	食育(3歳以上児) おにぎり作り	ヨーグルト	米・コンニャク・油・里芋 砂糖・コーンフレーク	ワカメご飯の素・牛蒡・レンコン・椎茸 人参・なめこ・みかん
18	水	牛乳	ハンバーグ・スパゲティサラダ・コンソメスープ・バナナ	ビスケット・チーズ ぶどうジュース	体育指導日	鶏もも肉・豆腐・煮干し粉 牛乳	米・パン粉・油・サラダ マヨネーズ・ジャガイモ	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン 胡瓜・レタス・バナナ
19	木	せんべい	大根と鶏肉の煮物・ほうれん草のお浸し・野菜のみそ汁・りんご・のり缶	アムリ・菓子		豚ひき肉・卵・アムリ 牛乳・ハム・ベーコン・チーズ	米・油・砂糖・ジャガイモ	大根・人参・椎茸・生姜・ほうれん草 玉ねぎ・りんご・のり缶
20	金	オレンジジュース	カレーライス・フルーツサラダ・福神漬	ヨーグルトチーズパン 野菜ジュース		鶏もも肉・削り節・煮干し粉 スキムミルク	米・油・砂糖・ジャガイモ 小麦粉	人参・玉ねぎ・グリーンピース・りんご・パイン 胡瓜・レタス・福神漬・レーズン
21	土	せんべい	おにぎり・ワントンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	米	人参・玉ねぎ・バナナ
24	火	ビスケット	白身魚のもみじ焼き・野菜の胡麻酢和え・お吸い物・みかん	ポテトフライ スポロン		さわら	米・マヨネーズ・砂糖・ごま ジャガイモ・油	人参・ピーマン・もやし・ほうれん草 ワカメ・玉ねぎ・みかん
25	水	クッキー	五目うどん・ツナサラダ・バナナ	フルーチェ	食育(ゆり、きく) フルーチェ作り	油揚げ・豚もも肉・ツナ缶 牛乳	うどん	人参・玉ねぎ・椎茸・レタス・胡瓜 バナナ
26	木	ぶどうジュース	ナポリタン・胡瓜のピクルス・ワカメ椎茸のみそ汁・りんご・ふりかけ	フランスパン・牛乳		ベーコン・煮干粉	米・スパゲティ・砂糖・油 ごま油・サラダ	人参・玉ねぎ・ピーマン・胡瓜・ワカメ・ネギ 椎茸・りんご・イチゴジャム
27	金	牛乳	肉団子・チーズサラダ・ワカメと豆腐のみそ汁・みかん・ふりかけ	りんご・せんべい		豚ひき肉・卵・アムリ チーズ・豆腐・煮干し粉	米・小麦粉・ごま油・油・砂糖 片栗粉	玉ねぎ・椎茸・生姜・コーン・トマト・レタス 胡瓜・わかめ・りんご
28	土	せんべい	おにぎり・ワントンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	米	人参・玉ねぎ・バナナ
30	月	ウエハース	松風焼き・さつま芋サラダ・白菜とベーコンのスープ・トマト	チーズ蒸しパン リンゴジュース		鶏ひき肉・卵・アムリ ベーコン	米・パン粉・ごま・砂糖 サツマイモ・マヨネーズ	ネギ・生姜・胡瓜・りんご・レタス 白菜・人参・玉ねぎ・トマト

今月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児：(エネルギー 562キロカロリー) (カルシウム237mg) (食塩 2.2g)
 3歳未満児：(エネルギー 502キロカロリー) (カルシウム229mg) (食塩 1.8g)

☆3歳以上児(ひまわり・きく・ゆり)はお米を1升(1.6kg)お願いします。
 ☆保育園のメニューを紹介します。お家でも是非作ってみてください!

☆さつま芋サラダ(4人分)☆

さつま芋 70g、ツナ缶 30g、胡瓜 30g、レタス 30g、リンゴ 30g、マヨネーズ 30g 食塩 少々

①角切りにしたさつま芋を茹でる。ツナ缶もさっと茹でる。

②胡瓜は半月、レタスは1cm幅に切り、塩もみをしてしぼる。③リンゴは一口大に切り、塩水につけておく。

④①～③をマヨネーズで和える。

出来上がり!

