

2019年度

## 11月献立表 同胞こども園

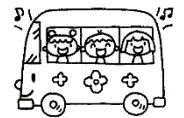


日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	使用食材	
1	金	チキンライス ブロッコリーのマヨネーズ和え キャベツのスープ	鶏もも肉 ベーコン	ご飯 マーガリン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ ブロッコリー キャベツ 人参	ばかうけ 北の卵サブレ 牛乳	せんべい クッキー 牛乳	
2	土	豚どんぶり	豚肩ロース肉 ちくわ	ご飯 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	おかし	おかし	
4	月	<b>振替休日(文化の日)</b>						
5	火	ロールパン カレースープ チーズサラダ	豚肩ロース肉 ハム チーズ	ロールパン じゃがいも マカロニ なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜	※おなかじゃこおにぎり	ご飯 かつお節 じゃこ	
6	水	ご飯 花しゅうまい もやしとハムのサラダ 中華スープ	豚ミンチ 卵 えび ハム	ご飯 片栗粉 三温糖	玉ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ コーン わかめ	オレンジ エースコイン 牛乳	オレンジ クッキー 牛乳	
7	木	麦入りご飯 けんちん汁 もつしぐれ煮	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 押麦 里芋 こんにやく 三温糖	大根 人参 ごぼう ねぎ しょうが	※手作りラスク 牛乳	ロールパン グラニュー糖 マーガリン 牛乳	
8	金	ご飯 鮭の塩焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鮭 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 さつまいも	ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	※ゼリー入りフルーツポンチ 牛乳	みかん・パイナップル・もも・ りんご缶詰 ゼリー 牛乳	
9	土	和風カレーどんぶり	牛もも肉 油揚げ	ご飯 片栗粉	玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	おかし	
11	月	中華丼 胡瓜の中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	人参 たけのこ 白菜 干しいたけ 胡瓜	※コーンフレーククッキー 牛乳	コーンフレーク HM粉 牛乳 マーガリン 三温糖 牛乳	
12	火	大根ごはん ◎ちくわの磯辺揚げ 具沢山汁	鮭 ちくわ 豚バラ肉 みそ	ご飯 ごま 小麦粉 なたね油	大根 青のり 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ	※栄養満点ホットケーキ 牛乳	HM粉 卵 牛乳 高野豆腐 メープルシロップ 牛乳	
13	水	麦入りごはん アジフライ かぶのこぶあえ みそ汁	あじ 卵 みそ	ご飯 押麦 小麦粉 パン粉 なたね油	かぶ 塩昆布 玉ねぎ 人参 わかめ	卵の花揚げ ビスコ バナナ 牛乳	←幼児 ←乳児 バナナ 牛乳	
14	木	ベーコンとほうれん草の クリームスパゲッティ ツナサラダ	ベーコン 牛乳 ツナ	スパゲッティ 小麦粉 マーガリン	ほうれん草 玉ねぎ しめじ レタス 胡瓜 トマト コーン	※いもおにぎり	ご飯 さつまいも ごま塩	
15	金	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 じゃこ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※チーズトースト 牛乳	食パン チーズ マヨネーズ 牛乳	
16	土	野菜たっぷりラーメン	焼き豚	中華麺	人参 白菜 なら 玉ねぎ もやし	おかし	おかし	
18	月	ご飯 鯖の味噌煮 彩り納豆和え 清汁	鯖 みそ 納豆 ちくわ 油揚げ かつお節	ご飯 三温糖 三温糖	しょうが 小松菜 人参 大根 人参 ねぎ	※マシュマロおこし 牛乳	マシュマロ マーガリン コーンフレーク 牛乳	
19	火	わかめごはん 豚汁	豚バラ肉 油揚げ みそ	ご飯 じゃがいも こんにやく	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	※お好み焼き 牛乳	豚肩ロース 小麦粉 キャベツ 卵 長芋 ソース 牛乳	
20	水	秋野菜カレー(麦入りごはん) ハム入りコールドスロー	豚肩ロース肉 ハム	ご飯 押麦 さつまいも マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ 人参 大根 しめじ キャベツ 胡瓜	※フレンチトースト 牛乳	食パン 牛乳 卵 三温糖 マーガリン 牛乳	
21	木	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草と人参のごま和え	牛もも肉 焼き豆腐	ご飯 しらたき ふ 三温糖 ごま	玉ねぎ 白菜 ねぎ 人参 ほうれん草 人参	※白玉豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳	
22	金	ご飯 トンカツ 南瓜サラダ スープ	豚ヒレ肉 卵	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 マヨネーズ	ケチャップ 南瓜 胡瓜 人参 玉ねぎ コーン	※ういろう 海老満月 牛乳	小麦粉 三温糖 抹茶 せんべい 牛乳	
23	土	<b>勤労感謝の日</b>						
25	月	ご飯 鶏のごま味噌チーズ焼き キャベツと胡瓜のゆかり和え 白菜スープ	鶏もも肉 みそ チーズ	ご飯 三温糖 ごま 春雨 片栗粉	キャベツ 胡瓜 ゆかり 白菜 人参	※バナナパウンドケーキ 牛乳	バナナ マーガリン 卵 三温糖 小麦粉 牛乳	
26	火	麦入りご飯 ぶりの照り焼き 切干大根煮 みそ汁	ぶり 油揚げ 高野豆腐 みそ	ご飯 押麦 三温糖 片栗粉 三温糖	切干大根 人参 玉ねぎ 玉ねぎ ほうれん草	りんご シガーフライ 牛乳	りんご ビスケット 牛乳	
27	水	ご飯 筑前煮 胡瓜とかにかまの酢の物	鶏もも肉 ちくわ かにかま	ご飯 こんにやく 三温糖 三温糖	人参 大根 ごぼう れんこん いんげん 胡瓜	※◎キャロット蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 人参 牛乳	
28	木	ミートサンドイッチ ポトフスープ	合挽ミンチ チーズ ベーコン	ドッグパン 三温糖 マーガリン じゃがいも	人参 玉ねぎ トマト缶 ケチャップ 人参 キャベツ 玉ねぎ	※五平餅	ご飯 もち米 みそ 三温糖 ごま	
29	金	ご飯ハンバーグ ごぼうサラダ 清汁	合挽ミンチ 卵 牛乳 ツナ	ご飯 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ケチャップ ごぼう 胡瓜 人参 ケチャップ えのき わかめ こねぎ	肉まん 牛乳	肉まん 牛乳	
30	土	北海道ミルク コーンクリームスープ	ウインナー 牛乳	北海道ミルク じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーンクリーム缶 パセリ	おかし	おかし	

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、えのき、南瓜、ごぼう、さつまいも、じゃがいも、大根、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、りんご、鮭、鯖、ぶりです。



《 神様に感謝していただきましょう 》

☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.7g	カルシウム	206mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	392 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー
	脂肪	15.0g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.27mg	ビタミンC	18mg	478Kcal

幼児	蛋白質	20.2g	カルシウム	193mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	467 μg	ビタミンB2	0.37mg	エネルギー
	脂肪	16.4g	鉄	2.1mg	ビタミンB1	0.31mg	ビタミンC	21mg	555Kcal