

2019年11月予定献立表

緑丘保育園

曜日	昼食	材料名	0歳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食	
月	11 25	さばのみぞれ煮 三色野菜のお浸し 黄菊ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	さば・片栗粉・油・かつおだし・醤油・酒・大根 キャベツ・きゅうり・にんじん・削り節・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米・黄菊・塩・酒 豆腐・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・味噌・煮干し	とろみつき	クリームサンド 食パン・素精糖・上白糖・みかん缶・桃缶 生クリーム くだもの・牛乳	かぼちゃごはんおにぎり 精白米・胚芽米・ごま・酒・塩 麦茶	豆腐のチャンプル・だいこんと豚肉煮 豆腐・ニラ・もやし・にんじん・ベーコン・削り節・醤油・油・片栗粉・塩 だいこん・豚肉・素精糖・酒・醤油・かつおだし かぼちゃごはん・スープ
火	12 26	豆腐のカレー煮 さつま芋の天ぷら ごはん 納豆汁	豆腐・豚ひき・玉葱・にんじん・干し椎茸・ピーマン・油・カレー粉・塩・醤油・みりん さつま芋・薄力粉・卵・油 精白米・胚芽米 納豆・白菜・にんじん・長葱・里芋・青菜・味噌		ねぎ焼き 薄力粉・万能ねぎ・削り節・醤油・油 くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	魚の味噌漬け焼き・小松菜のしらす和え 魚・味噌・ごま・みりん・生姜 小松菜・人参・しらす・醤油・削り節・かつおだし 削り節 ゆかりごはん・すまし汁
水	13 27	鮭のタンドリー風 ひじきのサラダ カイザーロール ブロッコリー野菜スープ	生鮭・ヨーグルト・ケチャップ・醤油・カレー粉・にんにく・パン粉 ひじき・醤油・きゅうり・にんじん・鶏ささみ・塩・マヨネーズ・オリーブ油・酢 カイザーロール(卵なし) ブロッコリー・にんじん・玉葱・塩・かつおだし	とろみつき 野菜ゆで 食パンつき	肉味噌おにぎり 精白米・胚芽米・鶏ひき・小松菜・味噌・みりん・油 くだもの・牛乳	ポテトフライ じゃが芋・油・塩 麦茶	鶏南蛮うどん・ポテトフライ 干しうどん・鶏肉・長葱・にんじん・青菜・醤油・塩・かつおだし くだもの
木	14 28	切り干し卵焼き なます風サラダ 菜飯 白菜の味噌汁	切り干し大根・ひじき・鶏ひき・にんじん・卵・長葱・油・醤油・塩・かつおだし だいこん・にんじん・きゅうり・しらす・油・酢・塩・はちみつ・ごま油 精白米・胚芽米・青菜・塩・酒 はくさい・油揚げ・にんじん・塩蔵わかめ・青菜・味噌・煮干し	とろみつき 野菜ゆで・酢なし	レーズンクッキー ホットケーキミックス(無糖)・バター・牛乳・塩・ 干しぶどう くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・ごま・海苔 麦茶	肉味噌豆腐・きゅうりのごまよごし 豆腐・薄力粉・牛肉・玉葱・人参・椎茸・油・味噌・素精糖・片栗粉・青菜 きゅうり・塩・ごま おかかおにぎり・スープ
金	15 29	チキンカレー ほうれんそうのナムル わかめと大根のスープ	精白米・胚芽米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・にんじん・ピーマン・しめじ・油・塩・バター・薄力粉・カレー粉・醤油・ウスターソース・ケチャップ・牛乳 ほうれんそう・醤油・かつおだし・ごま油・ごま だいこん・人参・塩蔵わかめ・青菜・ごま・塩・醤油	ひき肉	スイートポテト さつま芋・素精糖・牛乳・バター くだもの・牛乳	ダイスチーズパン ダイスチーズ入りソフトフランス(卵なし) 麦茶	煮込みハンバーグ・豆菜サラダ 豚ひき・牛ひき・玉葱・パン粉・かつおだし・塩・油・ケチャップ・ウスターソース・ かつおだし・片栗粉 大豆缶・きゅうり・にんじん・まぐろ缶・ごま油・酢・素精糖・醤油 ダイスチーズパン・クリームスープ
土	2 16	けんちんうどん かぼちゃサラダ ゼリー	干しうどん・豚ひき・大根・人参・ごぼう・里芋・長葱・青菜・ごま油・味噌 かぼちゃ・きゅうり・干しぶどう・酢・油・塩 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー		パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳		
月(金)	1 18	酢豚 ブロッコリーとにんじんのお浸し ごはん かぼちゃの豆乳味噌汁	玉葱・人参・ピーマン・干し椎茸・たけのこ・パイン缶・酢・素精糖・ケチャップ・醤油・片栗粉 ひよこ(りす)豚ひき・玉葱・パン粉 うさぎ(豚)豚・酒・醤油 ブロッコリー・にんじん・削り節・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米 かぼちゃ・玉葱・塩蔵わかめ・味噌・煮干し・豆乳	肉団子(ゆで)	きなこラスク 食パン・素精糖・マーガリン・きな粉 くだもの・牛乳	こんぶおにぎり 精白米・胚芽米・昆布・醤油・素精糖・ みりん・酒・ごま 麦茶	魚の香味焼き・じゃがいもの炒め煮 魚・長葱・ごま・しょうが・酒・醤油・油 じゃがいも・いんげん・人参・油・素精糖・醤油 こんぶごはん・すまし汁
火	5 19	かじきの味噌漬け焼き だいこんの金平 ごはん 吉野汁	かじき・味噌・酒・みりん だいこん・だいこん葉・人参・油・素精糖・みりん・醤油 精白米・胚芽米 鶏ささみ・玉葱・人参・ごぼう・青菜・塩蔵わかめ・醤油・塩・片栗粉	とろみつき	アップルケーキ ホットケーキミックス(無糖)・油・上白糖・りんご・ 干しぶどう・塩・豆乳・全粒粉 くだもの・牛乳	大学かぼちゃ かぼちゃ・油・素精糖・醤油・ごま 麦茶	焼きそば・大学かぼちゃ 中華めん・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン・油・青のり・ソース・塩 くだもの
水	6 20	五目鶏ごはん レバーのカレー炒め さつまいもみかんジュース煮 麩と青菜のすまし汁	精白米・胚芽米・鶏肉・にんじん・ごぼう・油揚げ・糸こんにやく・隠元・塩・醤油 豚レバー・生姜・醤油・油・玉葱・ニラ・カレー粉・醤油 さつまいも・みかんジュース・はちみつ 麩・ほうれんそう・椎茸・塩・醤油・豆腐・かつおだし	鶏ひき 鶏レバー	中華風うどん 干しうどん・かつおだし・豚ひき・長葱・塩・醤油・ 白菜・人参・きくらげ・海苔 くだもの・牛乳	えびとチーズのラスク 食パン・桜えび・とろけるチーズ・ 青のり 麦茶	マーボー豆腐・白菜の塩こんぶ漬け 豆腐・豚ひき・長葱・ニラ・人参・ごま油・にんにく・生姜・味噌・醤油・素精糖・ 片栗粉 白菜・塩こんぶ ごはん・味噌汁
木	7 21	豚肉のトマトソース煮 里芋とブロッコリーの和風サラダ にんじんパン かぶのクリームスープ	セロリー・玉葱・トマト缶・ケチャップ・パセリ・塩・油・マッシュルーム・ひよこ(りす)豚ひき・玉葱・かたくり粉・塩 幼児)豚肉 さといも・にんじん・ブロッコリー・醤油・削り節・海苔 にんじんパン(卵なし) かぶ・かぶ葉・にんじん・玉葱・カリフラワー・牛乳・塩・豆乳・かつおだし	肉団子 食パンつき	鮭のきのこごはん 精白米・胚芽米・甘塩鮭・しめじ・舞茸・醤油・酒 くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	魚のかりんとう・肉じゃが 魚・片栗粉・油・素精糖・醤油・ごま じゃが芋・豚肉・玉葱・人参・白滝・いんげん・素精糖・酒・醤油・油
金	8 22	さんまの塩焼き・だいこんおろし ほうれん草の黄菊和え ごはん 豚汁	さんま・塩 だいこん・醤油 ほうれん草・黄菊・醤油・削り節 精白米・胚芽米 豚ひき・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・長葱・青菜・味噌・煮干し		さつまいもチーズもち さつま芋・かたくり粉・とろけるチーズ・マーガリン くだもの・牛乳	塩パン 塩パン(卵なし) 麦茶	鶏肉のトマトクリーム煮・マカロニサラダ 鶏肉・玉葱・にんにく・マッシュルーム缶・コーン缶・パセリ・油・トマトピューレ・塩・ 牛乳(りすは肉団子) マカロニ・きゅうり・玉葱・コーン缶・アレルギー用マヨネーズ・塩 塩パン・スープ
土	9 30	うどん かぶの煮物 フルーツポンチ	干しうどん・豚ひき・キャベツ・にんじん・長葱・椎茸・油揚げ・塩・醤油 かぶ・かぶ葉・にんじん・生揚げ・素精糖・みりん・醤油 みかん缶・桃缶・パイン缶・水・干しぶどう		ラスク・チーズ ソフトフランスパン/バターロールパン・マーガリン・ 素精糖 ーロチーズ くだもの・牛乳		

* 乳児)エネルギー433kcal たんぱく質17.1g 脂質12.4g * 幼児)エネルギー567kcal たんぱく質22.0g 脂質16.0g
* 0才児クラスのみ 9時30分おやつの牛乳(豆乳)があります。* 3時の牛乳は豆乳入りです * 材料の関係で献立が変更になることもあります。