

2021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 15	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・なたね油・塩・バター・薄力粉・カレー粉・醤油・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・にんじん・塩蔵わかめ・青菜・ごま・塩・かつおだし・こんぶだし	鶏ひき	クリームサンド 食パン・生クリーム・上白糖・みかん缶・もも缶	ポテトフライ じゃがいも・なたね油・塩・青のり	煮込みうどん・ポテトフライ 干しうどん・豚肉・ごぼう・白菜・人参・椎茸・長葱・青菜・醤油・塩
火 16	豆腐のカレー煮 さつまいもの天ぷら 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・なたね油・カレー粉・塩・醤油・みりん さつまいも・薄力粉・卵・米油 精白米・胚芽米 納豆・白菜・にんじん・長葱・里芋・青菜・味噌・かつおだし		くだもの・牛乳 アップルケーキ 薄力粉・なたね油・上白糖・ベーキングパウダー・りんご・レーズン・塩・豆乳・全粒粉	麦茶 梅ツナおにぎり 精白米・胚芽米・なたね油・玉葱・まぐろ缶・梅びしお・味噌	くだもの 魚の焼肉ダレ・だいこんの金平 魚・薄力粉・片栗粉・なたね油・にんにく・醤油・みりん・素精糖・ごま油・ごま だいこん・だいこん葉・にんじん・なたね油・素精糖・みりん・醤油
水 29 (月)	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 にんじんごはん 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・マッシュルーム・塩・なたね油・0,1歳児)豚ひき・玉葱・塩 2歳児～幼児)豚肉 里芋・にんじん・ブロッコリー・醤油・削り節・海苔・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米・にんじん・塩 かぶ・青菜・にんじん・玉葱・カリフラワー・牛乳・豆乳・塩・かつおだし・鶏がらだし	肉団子	鮭ときのこごはん 精白米・胚芽米・甘塩鮭・しめじ・マイタゲ・醤油・酒	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	豆腐ツナハンバーグ・白菜と油揚げのおかか和え 豆腐・まぐろ缶・にんじん・椎茸・万能ねぎ・パン粉・醤油・なたね油 白菜・油揚げ・削り節・醤油
木 18	さんまの塩焼き・大根おろし ほうれんそうの黄菊和え ごはん 豚汁	さんま・塩 だいこん・醤油 ほうれんそう・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・こんにゃく・長葱・青菜・味噌・煮干し・こんぶ	とろみつき	くだもの・牛乳 さつまいもチーズもち さつまいも・片栗粉・とろけるチーズ・マーガリン	麦茶 じゃこトースト 食パン・アレルギーマヨネーズ・しらす・パセリ	わかめごはん・味噌汁 ポークマリネード・マセドアンサラダ (乳児)豚ひき・玉葱・パン粉・牛乳・(幼児)豚肉 ピーマン・酒・素精糖・醤油・米酢・菜種油・玉葱 かぼちゃ・じゃがいも・きゅうり・レーズン・米酢・なたね油・塩
金 19	ぶりの南部焼き 牛肉とごぼうの金平 ごはん 呉汁	ぶり・みりん・醤油・ごま 牛肉・ごぼう・にんじん・いんげん・白滝・味噌・素精糖・醤油・ごま油 精白米・胚芽米 大豆・玉葱・かぼちゃ・青菜・味噌	とろみつき 牛ひき	中華風うどん 干しうどん・かつおだし・豚ひき・長葱・にんじん・白菜・きくらげ・塩・醤油・海苔	麦茶 味噌おにぎり 精白米・胚芽米・味噌・みりん・ごま	三色ごはん・大根の梅おかかサラダ 精白米・胚芽米・鶏ひき・素精糖・醤油・ほうれんそう・かつおだし・醤油・削り節・人参・素精糖・塩 だいこん・きゅうり・梅びしお・素精糖・米酢・かつおだし
土 20	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・だいこん・にんじん・ごぼう・里芋・長葱・青菜・ごま油・味噌 かぼちゃ・きゅうり・レーズン・米酢・なたね油・塩 みかん果汁・素精糖・アガー		くだもの・牛乳 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)		
月 22	サバのみぞれ煮 三色野菜のお浸し 黄菊ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	サバ・片栗粉・なたね油・大根・かつおだし・醤油・酒 キャベツ・小松菜・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・こんぶだし	とろみつき	くだもの・牛乳 スイートポテト さつまいも・素精糖・牛乳・バター	麦茶 ジャムラスク 食パン・ジャム	ポークビーンズ・大根サラダ 大豆・玉葱・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・ソース・塩・りす豚ひき・玉葱・パン粉・片栗粉 うさぎ～幼児)豚肉 だいこん・人参・コーン・ごま油・素精糖・米酢・醤油
火 30	酢豚 ブロッコリーのナムル ごはん かぼちゃの豆乳味噌汁	0,1歳児)豚ひき・玉葱・パン粉・塩・かつおだし 2歳児～)豚肉・醤油・酒 玉葱・ピーマン・人参・干し椎茸・たけのこ・かつおだし・ブロッコリー・醤油・かつおだし・ごま油 パインアップル缶・米酢・素精糖・ケチャップ・醤油・片栗粉 精白米・胚芽米 かぼちゃ・玉葱・塩蔵わかめ・味噌・煮干し・こんぶだし・豆乳	肉団子(揚げない)	くだもの・牛乳 きなこラスク 食パン・素精糖・マーガリン・きな粉	麦茶 しらすと油揚げおにぎり 精白米・胚芽米・しらす・油揚げ・塩・醤油・ごま	炒り豆腐・さつまいものひじき煮 豆腐・鶏ひき・人参・ごぼう・長葱・いんげん・塩・素精糖・醤油・みりん・なたね油 さつまいも・にんじん・ひじき・醤油・素精糖
水 24	切干卵焼き なます風サラダ 菜飯 白菜の味噌汁	切干大根・ひじき・鶏ひき・にんじん・卵・長葱・油・醤油・塩・あつおだし だいこん・にんじん・きゅうり・なたね油・米酢・塩・はちみつ・ごま油・しらす 精白米・胚芽米・青菜・塩・酒 白菜・油揚げ・にんじん・塩蔵わかめ・青菜・味噌・こんぶ・煮干し	とろみつき 野菜やわらかくゆで	くだもの・牛乳 プルーンケーキ ホットケーキミックス・バター・素精糖・卵・牛乳・プルーン・はちみつ	麦茶 ほたてごはんおにぎり 精白米・胚芽米・ほたて缶・にんじん・干し椎茸・塩・醤油	魚の梅焼き・じゃがいもの金平風 魚・梅びしお・味噌・みりん・酒・素精糖 じゃが芋・にんじん・菜種油・醤油・酒・みりん・素精糖
木 25	鮭のタンドリー風 ひじきのサラダ バターロール ブロッコリースープ	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・米酢 バターロール(卵入り) ブロッコリー・にんじん・玉葱・塩・かつおだし・こんぶだし		くだもの・牛乳 栗赤飯 精白米・胚芽米・もち米・小豆・ごま・塩・栗甘露煮	麦茶 いもけんぴ さつまいも・なたね油・メープルシロップ	マーボーうどん・いもけんぴ 干しうどん・豚ひき・生姜・にんじん・長葱・干し椎茸・豆腐・ニラ・なたね油・かつおだし 塩・醤油・みりん・片栗粉
金 26	五目鶏ごはん 豚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・糸こんにゃく・いんげん・塩・醤油 レバー・生姜・醤油・なたね油・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・青菜・椎茸・豆腐・塩・醤油・かつおだし・こんぶだし	ひき肉 鶏レバー	くだもの・牛乳 マカロニかりんとう マカロニ・薄力粉・米油・黒砂糖・水	麦茶 ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	魚の味噌漬け焼き・切干大根煮 魚・みりん・味噌・生姜 切干大根・にんじん・干し椎茸・油揚げ・なたね油・素精糖・醤油・みりん・いんげん
土 27	煮込みうどん かぶの煮物 フルーツポンチ	干しうどん・豚ひき・ごぼう・白菜・にんじん・椎茸・長葱・青菜・醤油・塩・かつおだし かぶ・かぶ葉・にんじん・生揚げ・素精糖・みりん・醤油 みかん缶・もも缶・パインアップル缶・上白糖・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	< 今月のお知らせ > 今月は、さんまが登場します。骨付きの魚を食べる機会が減っていますが、旬の味を味わいたいと思います。幼児は自分で骨をとって食べることに挑戦するので、おうちでもぜひ、骨付き魚の食べ方を教えてあげてください。	

* 乳児)エネルギー449kcal たんぱく質16.9g 脂質14.8g * 幼児)エネルギー584kcal たんぱく質19.3g 脂質19.3g
* 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。