

献立表

令和元年 11月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材 料	午後おやつ	材 料
1	26 金 火	1日 野菜ジュース 26日 チーズ	ごはん	豚バラ大根 いんげんのごま和え みそ汁(じゃがいも えのき)	豚肉 大根 白滝 しょうが いんげん ごま にんじん じゃがいも えのき	1日 きな粉サンド 26日 さつまいもケーキ 牛乳	1日 食パン きな粉 マーガリン 26日 小麦粉 卵 ごま さつまいも バター
2	16 土	リッツ	麺	鶏南蛮うどん ふかしいも フルーツ 牛乳	干しうどん 鶏肉 長ねぎ にんじん 玉ねぎ しいたけ じゃがいも 青のり オレンジ	2日 菓子パン 16日 ココアトースト 麦茶	2日 菓子パン 16日 食パン ココア マーガリン
5	18 火 月	せんべい	ごはん	5日 さわらの照り焼き 18日 金目鯛の煮つけ 鶏ごぼう みそ汁(小松菜 お麩)	5日 さわら 18日 金目鯛 鶏肉 ごぼう にんじん いんげん 小松菜 お麩 フルーツ	ぼうしパン 牛乳	ロールパン バター ホットケーキ粉 卵
6	20 水	ビスケット	ごはん	チーズカツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豚肉 粉チーズ パン粉 ブロッコリー コーン ハム にんじん 玉ねぎ	みそラーメン 牛乳	生ラーメン 豚肉 もやし 長ねぎ コーン
7	21 木	飲む ヨーグルト	ごはん	すき焼き煮 ほうれん草の磯辺和え みそ汁(大根 油揚げ)	豚肉 豆腐 玉ねぎ 白滝 ほうれん草 のり にんじん 大根 油揚げ	スイートポテト 牛乳	さつまいも バター 生クリーム 卵
8	22 金	野菜 ジュース	ごはん	ポークカレー ツナコーンサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ツナ コーン キャベツ きゅうり フルーツ	きな粉お麩ラスク 野菜ジュース	お麩 バター きな粉
9	30 土	せんべい	麺	焼きそば わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ もやし にんじん わかめ 玉ねぎ バナナ チーズ	9日 菓子パン 30日 おかかおにぎり 麦茶	9日 菓子パン 30日 米 かつお節
11	25 月	リッツ	ごはん	鮭のタルタルソース れんこんのきんぴら にゅうめん汁	鮭 卵 パセリ マヨネーズ れんこん にんじん ごま そうめん 大根 長ねぎ	さつまいも餅 牛乳	さつまいも 片栗粉 ごま
13	27 水	せんべい	パン	大豆のチリコンカン マカロニサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 大豆 玉ねぎ じゃがいも トマト マカロニ きゅうり ハム コーン にんじん フルーツ	じゃこのりおにぎり 麦茶	米 じゃこ 青のり
15	29 金	野菜 ジュース	わかめ ごはん	干草焼き ミトト 白菜のおかか和え みそ汁(なめこ 豆腐)	鶏肉 卵 ほうれん草 チーズ 白菜 きゅうり かつお節 にんじん なめこ 豆腐 わかめ ミトト	15日 焼きいも 29日 さつまスティック 牛乳	さつまいも 塩
19	火	ビスケット	ごはん	酢豚 春雨サラダ ワンタンスープ	豚肉 にんじん たけのこ ピーマン 玉ねぎ 春雨 ハム コーン きゅうり もやし ワンタン 長ねぎ たら	ヨーグルトケーキ フルーツ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 ヨーグルト レモン汁 マーガリン フルーツ
28	木	飲む ヨーグルト	ごはん	甘辛コーンだんご キャベツの中華サラダ 卵スープ	鶏肉 コーン 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ツナ にんじん 卵 長ねぎ	プレーンクッキー 牛乳	小麦粉 卵 バター
12	火	チーズ	お弁当の日			菓子パン 麦茶	菓子パン
14	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 にんじん もやし ごま さつまいも 大根 ベーコン しいたけ	チーズケーキ フルーツ添え 牛乳	小麦粉 卵 バター クリームチーズ 生クリーム フルーツ	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ そぼろ丼 ミトト
- ✿ ナムル
- ✿ 大学いも
- ✿ パイザンヌスープ

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
444kcal / 15.3g	548kcal / 20.5g