

献立表

平成30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	29	木	飲む ヨーグルト	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煎り煮 みそ汁(小松菜 お麩)	鶏肉 マーマレード ひじき にんじん いんげん ちくわ 小松菜 お麩	いも餅 牛乳	1日 ジャがいも 片栗粉 29日 さつまいも 片栗粉
2	30	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 にんじん ジャがいも 玉ねぎ キャベツ きゅうり ツナ コーン りんご	キャラメル ポップコーン 麦茶	乾燥ポップコーン バター 牛乳
5	19	月	せんべい	ごはん	さわらのごま味噌焼き 鶏ごぼう にゅうめん汁	さわら ごま みそ 鶏肉 ごぼう にんじん いんげん そうめん 長ねぎ 大根	5日 にんじんケーキ 19日 おにまんじゅう 牛乳	5日 ホットケーキ粉 卵 にんじん 牛乳 19日 小麦粉 さつまいも
6	20	火	ビスケット	パン	ミートボールのケチャップ煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ミートボール ジャがいも にんじん 玉ねぎ バター マカロニ ハム きゅうり コーン オレンジ	おかかおにぎり 麦茶	米 かつお節
7	21	水	リッツ	わかめ ごはん	豆腐ナゲット ジャーマンポテト コンソメスープ	鶏肉 豆腐 ジャがいも ベーコン コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ わかめ	肉まん 牛乳	小麦粉 豚肉 長ねぎ たけのこ しいたけ
9	22	金 木	9日 飲むヨーグルト 22日 野菜ジュース	ごはん	豚バラ大根 ほうれん草の納豆和え みそ汁(ジャがいも えのき)	豚肉 大根 にんじん しょうが 白滝 ほうれん草 納豆 かつお節 ジャがいも えのき	さつまスティック 牛乳	さつまいも 塩
10	24	土	せんべい	麵	けんちんうどん ふかしいも フルーツ 牛乳	干しうどん 鶏肉 にんじん ごぼう 豆腐 長ねぎ さつまいも パナナ	10日 ツナサンド 24日 卵サンド 麦茶	10日 食パン ツナ 24日 食パン 卵
12	26	月	リッツ	ごはん	鯖のカレー揚げ コールスローサラダ わかめスープ	鯖 カレー粉 小麦粉 キャベツ コーン にんじん ハム わかめ 玉ねぎ	きな粉トースト 牛乳	食パン きな粉 マーガリン
13	27	火	せんべい	ごはん	すき焼き煮 大根の梅おかか和え みそ汁(もやし 油揚げ)	豚肉 豆腐 にんじん 玉ねぎ しいたけ 大根 きゅうり 梅干し かつお節 もやし 油揚げ	スイートポテト 牛乳	さつまいも バター 牛乳 生クリーム 卵
14	28	水	ビスケット	ごはん	回鍋肉 ツナのチャプチェ 卵スープ	豚肉 玉ねぎ キャベツ ピーマン ツナ 春雨 きゅうり にんじん にんにく ごま 卵 長ねぎ	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ ハム ほうれん草 しめじ
16	金	野菜 ジュース	ごはん	五目卵焼き キャベツのごま酢和え みそ汁(豆腐 なめこ)	鶏肉 たけのこ にんじん 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり ごま 豆腐 なめこ	焼きいも 牛乳	さつまいも	
17	土	リッツ	ごはん	おかかチャーハン 中華スープ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん 長ねぎ グリンピース かつお節 わかめ 玉ねぎ オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン	
8	木	チーズ	お弁当の日			揚げパン 麦茶	揚げパン	
15	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 しょうが にんにく ほうれん草 にんじん もやし さつまいも ごま 大根 玉ねぎ しいたけ ベーコン	アップルパイ 牛乳	パイシート りんご 卵 いちごジャム		

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿そぼろ丼
- ✿ナムル
- ✿大学いも
- ✿ペイザンヌスープ

※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
423kcal / 19.5g	534kcal / 19.5g