

献立表

平成28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	火	ビスケット	パン	ミートローフ コールスローサラダ かぼちゃポタージュ	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン ハム かぼちゃ 牛乳 パセリ	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ
2	16 水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 (大根 わかめ)	豚肉 豆腐 卵 玉ねぎ たけのこ 青梗菜 ブロッコリー 人参 かつお節 大根 わかめ	2日 バナナケーキ 16日 大学いも 牛乳	2日 小麦粉 バター バナナ 卵 牛乳 16日 さつま芋 ごま
5	19 土	リッツ	麺	ミートソーススパゲティ ポトフスープ フルーツ チーズ 牛乳	スパゲティ ミートソース 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
7	21 月	ビスケット	ごはん	さわらの磯辺焼き れんこんのきんぴら みそ汁 (小松菜 油あげ)	さわら 青のり れんこん 人参 ごま 小松菜 油揚げ	7日 スイートポテト 21日 さつま芋クッキー 牛乳	7日 さつま芋 牛乳 生クリーム バター 21日 小麦粉 バター さつま芋 卵 ごま
8	22 火	リッツ	ごはん	鶏肉のから揚げ さつまいもサラダ コンソメスープ	鶏肉 しょうが にんにく さつま芋 ハム レーズン きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	マシュマロケーキ 牛乳	マシュマロ コーンフレーク
9	30 水	せんべい	ごはん	チンジャオロース チャイナサラダ ワンタンスープ	豚肉 ピーマン 人参 たけのこ もやし きゅうり ハム ワンタンの皮 長ねぎ	みたらしだんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐
10	24 木	10日 飲むヨーグルト 24日 ビスケット	ごはん	肉じゃが ほうれん草のなめ茸和え みそ汁 (豆腐 わかめ)	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 人参 なめ茸 豆腐 わかめ	じゃこトースト 牛乳	食パン しらす マーガリン 青のり
11	25 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 人参 玉ねぎ じゃが芋 ツナ キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	11日 焼きいも 25日 芋ようかん 麦茶	11日 さつま芋 25日 さつま芋 寒天
12	26 土	せんべい	ごはん	おかかチャーハン わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	鶏肉 人参 グリンピース かつお節 わかめ 玉ねぎ パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
14	28 月	チーズ	ごはん	鯖の竜田揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 (じゃが芋 えのき)	鯖 しょうが 切干大根 人参 いんげん 油揚げ じゃが芋 えのき	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ ハム ほうれん草 しめじ
15	29 火	リッツ	パン	ウインナーとキャベツのトマト煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ウインナー キャベツ 玉ねぎ トマト じゃが芋 人参 マカロニ ハム きゅうり パナナ	いなり寿司 麦茶	米 油揚げ ごま
18	金	野菜ジュース	ごはん	さつまいもコロッケ 小松菜とベーコンのソテー マカロニスープ	豚肉 さつま芋 玉ねぎ 小松菜 ベーコン バター マカロニ 人参 コーン	ヨーグルト/せんべい 麦茶	ヨーグルト せんべい
4	金	チーズ	お弁当の日			シュガーロールパン	シュガーロールパン
17	木	飲むヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 にんにく ほうれん草 人参 もやし 春雨 ハム コーン きゅうり ごま 卵 長ねぎ りんご	さつまいもモンブラン 牛乳	ホットケーキ粉 バター 卵 牛乳 さつまいも	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

※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。

＊ビビンバ丼

＊春雨サラダ ミトト

＊たまごスープ

＊りんご

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
417kcal / 14.3g	541kcal / 19.7g