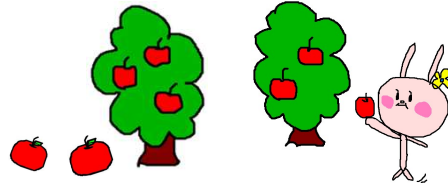




11月献立表



2017年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	13 27	ごはん 豚角煮大根 春菊のゴマ和え 鰯のつみれ汁	13日抹茶クッキー※ 27日アイスボックスクッキー※ 牛乳※	米・豚肉・大根・こんにやく・小松菜・昆布・生姜・春菊・人参・えのき・ゴマ・鰯・長葱・ごぼう・舞茸・里芋・万能葱・マーガリン・牛乳・薄力粉・抹茶・卵	6 20	ごはん 鮭の幽庵焼き 里芋のそぼろあん すまし汁	6日りんごタルト※ 20日りんごケーキ※ 牛乳※	米・鮭・柚子・里芋・鶏肉・生姜・長葱・人参・干し椎茸・えのき・筍・そうめん・小松菜・薄力粉・アーモンド・マーガリン・卵・りんご・牛乳・レモン
火	14 28	ハムとチーズのサンドイッチ※ メキシカンサラダ※ ポークシチュー	かぼちゃ団子 お茶	食パン・マーガリン・ハム・チーズ・鶏肉・じゃが芋・レタス・きゅうり・コーン・トマト・マヨネーズ・豚肉・ニンニク・玉葱・人参・さつまいも・マッシュルーム・ブロッコリー・セロリ・南瓜・白玉粉・お茶	7 21	わかめごはん 焼き鳥 さつまいもの天ぷら※ 具だくさんみそ汁	ちゃんぼん※ お茶	米・わかめ・鶏肉・長葱・さつまいも・薄力粉・卵・かぶ・えのき・玉葱・人参・ほうれん草・油揚げ・里芋・切り干し大根・中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・コーン・お茶
水	1 15 29	玄米ごはん 豆腐の落とし揚げ※ かぶときゅうりの塩昆布漬け 切り干し大根のみそ汁	きなこ飴 お茶	玄米・豆腐・鶏肉・人参・長葱・干し椎茸・ごぼう・生姜・卵・パン粉・かぶ・きゅうり・塩昆布・ゴマ・切り干し大根・玉葱・油揚げ・小松菜・きな粉・水飴・お茶	8 22	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き かぼちゃサラダ※ じゃが芋となめこのみそ汁	シュガーパイ※ 牛乳※	米・豚肉・生姜・南瓜・玉葱・ハム・レースン・きゅうり・マヨネーズ・ヨーグルト・はちみつ・サニーレタス・じゃが芋・人参・わかめ・えのき・なめこ・茄子・パイシート・卵・牛乳
木	2 16	ごはん チャプチェ レタスの韓国風サラダ 卵のスープ※	あんバタートースト※ 牛乳※	米・春雨・豚肉・ニンニク・エリンギ・ニラ・玉葱・人参・レタス・きゅうり・海苔・長葱・干し椎茸・筍・豆腐・卵・万能葱・えのき・食パン・小豆・マーガリン・牛乳	9 30	食パン(ジャム) さつまいもと鶏肉のグラタン※ グリーンサラダ ほうれん草のスープ	マスカットゼリー お茶	食パン・ジャム・さつまいも・鶏肉・玉葱・マッシュルーム・マーガリン・薄力粉・牛乳・チーズ・サニーレタス・ベーコン・ミニトマト・人参・ブロッコリー・コーン・かぶ・白菜・えのき・ほうれん草・アガー・マスカットジュース・お茶
金	17	きのこの炊き込みごはん 秋刀魚の梅煮 さつまいもりんご煮※ かぶと生揚げのみそ汁	バナナのスコーン※ 牛乳※	米・鶏肉・舞茸・干し椎茸・えのき・エリンギ・しめじ・ごぼう・油揚げ・人参・絹さや・秋刀魚・生姜・梅干し・さつまいも・りんご・マーガリン・玉葱・かぶ・生揚げ・小松菜・茄子・薄力粉・卵・牛乳・ヨーグルト・バナナ	10 24	玄米ごはん 高野豆腐の揚げ煮 小松菜とツナの和え物 ちゃんこ鍋	さつまいももち※ 牛乳※	玄米・高野豆腐・小松菜・ツナ・人参・長葱・大根・干し椎茸・こんにやく・キャベツ・小松菜・春雨・豚肉・油揚げ・鶏肉・豆腐・さつまいも・牛乳・マーガリン
土	4 18	五目あんかけうどん 豚もやしスープ	お菓子※ 牛乳※	乾麺・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・干し椎茸・エビ・わかもやし・青梗菜・生姜・ニンニク・オカカ・長葱・お菓子・牛乳	11 25	根菜のドライカレー 鶏肉と野菜のスープ	お菓子※ 牛乳※	米・さつまいも・ごぼう・玉葱・豚肉・トマト・ピーマン・人参・かぶ・えのき・小松菜・鶏肉・お菓子・牛乳

🍎 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 558kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.1g 塩分 1.5g

🍎 代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。

今月除去対象の食品は、鶏卵・乳・乳製品・アーモンドです。

🍎 玄米ごはんのメニューの日は、0歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。



お誕生日を祝って



今月のデザート りんご
今月のおやつ りんごタルト



～今月の郷土食～

ちゃんこ鍋(東京)
ちゃんぼん(長崎)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆