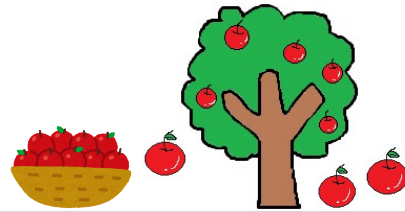




# 11月献立表



2018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	12/26	ごはん 秋刀魚の梅煮 ほうれん草の白和え 切り干し大根のみそ汁	12日りんごタルト※ 26日りんごケーキ※ 牛乳※	米・秋刀魚・生姜・梅干し・豆腐・ほうれん草・人参・しめじ・ゴマ・切り干し大根・玉葱・油揚げ・小松菜・干し椎茸・薄力粉・アーモンド・マーガリン・卵・牛乳・レモン・りんご	5/19	ごはん 焼き鳥 さつま芋の天ぷら※ 具だくさんみそ汁	ちゃんぽん※ お茶	米・鶏肉・長葱・さつま芋・薄力粉・卵・かぶ・えのき・玉葱・人参・油揚げ・ほうれん草・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
火	13/27	きのこの炊き込みご飯 高野豆腐の揚げ煮 さつま芋りんご煮 すまし汁	もちもちどら焼き※ 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・高野豆腐・小松菜・さつま芋・りんご・長葱・マーガリン・えのき・筍・素麺・ほうれん草・薄力粉・白玉粉・卵・はちみつ・小豆・牛乳	6/20	わかめごはん 焼きししゃも かぼちゃサラダ※ ちゃんこ鍋	シュガーパイ※ 牛乳※	米・わかめ・ししゃも・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・サニレックス・長葱・人参・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・パイント・卵・牛乳
水	14/28	チーズベーコンパン サイコロサラダ ポークシチュー	桃ゼリー お茶	強力粉・イースト・チーズ・ベーコン・人参・さつま芋・きゅうり・いんげん・コーン・ミニトマト・豚肉・ニンニク・玉葱・トマト・じゃが芋・マッシュルーム・ブロッコリー・セロリ・アガー・桃ジュース・お茶	7/21	ごはん チャプチェ レタスの韓国風サラダ 卵スープ※	スイートポテト※ 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・さつま芋・マーガリン・生クリーム・牛乳
木	15/29	ごはん 鶏つくね※ 白菜のお浸し ひつつみ汁	きなこ飴 牛乳※	米・鶏肉・長葱・蓮根・パン粉・卵・白菜・きゅうり・人参・昆布・生姜・オカ・こんにやく・ごぼう・大根・舞茸・みつば・里芋・油揚げ・薄力粉・きな粉・水飴・牛乳	8/22	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 なめこのみそ汁	8日さつま芋クッキー 22日ジンジャークッキー※ 牛乳※	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・昆布・ゴマ・じゃが芋・玉葱・ほうれん草・えのき・なめこ・茄子・薄力粉・マーガリン・砂糖・レモン・牛乳・さつま芋
金	2/16/30	玄米ごはん 里芋と豚肉の照り焼き 納豆サラダ お芋と舞茸のみそ汁	そうめんチャンプルー お茶	玄米・里芋・豚肉・万能葱・大根・人参・きゅうり・納豆・レモン・さつま芋・玉葱・舞茸・ほうれん草・油揚げ・素麺・ベーコン・ツナ・ニラ・もやし・オカ・お茶	9	食パン(ジャム) シーフードグラタン シーザーサラダ ほうれん草のスープ	ツナマヨおにぎり※ お茶	食パン・ジャム・エビ・イカ・帆立・玉葱・人参・マッシュルーム・マカロニ・ブロッコリー・薄力粉・マーガリン・牛乳・チーズ・レタス・サラダ菜・トマト・ベーコン・コーン・ウイナー・かぶ・白菜・えのき・ほうれん草・米・マヨネーズ・ツナ・海苔・お茶
土	17	中華丼 豚もやしスープ	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・木耳・エビ・イカ・帆立・長葱・絹さや・もやし・生姜・ニンニク・オカ・お菓子・牛乳	10/24	根菜のドライカレー 鶏肉と野菜のスープ	お菓子※ 牛乳※	米・さつま芋・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 582kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.0g 塩分 1.4g

🌸 代替え食(アレルギー等)

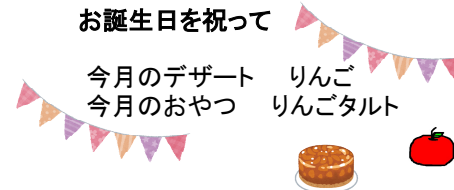
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

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・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)  
ちゃんぽん(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☆