



# 11月献立表



2019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 | 11/25 | ごはん<br>秋刀魚の梅煮<br>ほうれん草の白和え<br>切り干し大根のみそ汁   | 11日りんごタルト※<br>25日りんごケーキ※<br>牛乳※ | 米・秋刀魚・生姜・梅干し・豆腐・<br>ほうれん草・人参・しめじ・ゴマ・玉葱・<br>切り干し大根・油揚げ・小松菜・<br>干し椎茸・薄力粉・アーモンド・りんご・<br>レモン・マーガリン・卵・牛乳                                   | 11/18 | わかめごはん<br>大根そぼろ煮<br>かぼちゃサラダ※<br>ちゃんこ鍋              | ちんぴん※<br>牛乳※                        | 米・わかめ・大根・人参・こんにやく・豚肉・<br>生姜・南瓜・玉葱・ハム・レースン・きゅうり・<br>マヨネーズ・はちみつ・サニレタス・長葱・<br>干し椎茸・キャベツ・小松菜・春雨・油揚げ・<br>鶏肉・豆腐・白玉粉・卵・牛乳          |
| 火 | 12/26 | かぼちゃパン<br>ローストチキン<br>サイコロサラダ<br>ハムときのこのスープ | ぶどうサイダーセリー<br>お茶                | 強力粉・はちみつ・イースト・牛乳・マーガリン・<br>レースン・南瓜・鶏肉・ニンニク・サラダ菜・人参・<br>さつまいも・きゅうり・いんげん・コーン・ミニトマト・<br>玉葱・しめじ・ハム・ピーマン・白菜・セロリ・<br>えのき・パセリ・アガー・ぶどうサイダー・お茶 | 5/19  | ごはん<br>焼き鳥<br>さつまいもの天ぷら※<br>具だくさんみそ汁               | あんバタートースト<br>牛乳※                    | 米・鶏肉・長葱・さつまいも・薄力粉・卵・<br>かぶ・えのき・玉葱・人参・油揚げ・<br>ほうれん草・里芋・切り干し大根・<br>食パン・小豆・マーガリン・牛乳  |
| 水 | 13/27 | 玄米ごはん<br>豆腐の落とし揚げ※<br>さつまいもりんご煮<br>なめこ汁    | ちゃんぽん<br>お茶                     | 玄米・豆腐・鶏肉・人参・長葱・ごぼう・<br>干し椎茸・生姜・卵・パン粉・さつまいも・<br>りんご・マーガリン・じゃが芋・玉葱・<br>ほうれん草・えのき・なめこ・茄子・<br>中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・コーン・お茶                      | 6/20  | ごはん<br>チャプチェ<br>レタスの韓国風サラダ<br>卵スープ※                | ツナマヨおにぎり※<br>お茶                     | 米・春雨・豚肉・ニンニク・エリンギ・ニラ・<br>玉葱・人参・レタス・きゅうり・海苔・<br>長葱・干し椎茸・筍・豆腐・卵・<br>万能葱・えのき・マヨネーズ・ツナ・お茶                                       |
| 木 | 14/28 | ごはん<br>里芋と豚肉の照り焼き<br>かみかみサラダ<br>すまし汁       | スイートポテト※<br>牛乳※                 | 米・里芋・豚肉・万能葱・するめ・<br>切り干し大根・きゅうり・人参・もやし・<br>長葱・干し椎茸・えのき・筍・乾麺・<br>わかめ・さつまいも・マーガリン・<br>生クリーム・卵・牛乳  | 7/21  | 食パン(ジャム)<br>イタリアン豆腐<br>グリーンサラダ<br>さつまいもと栗のクリームシチュー | オレンジジュースプリン※<br>お茶                  | 食パン・ジャム・豆腐・豚肉・玉葱・人参・<br>ニンニク・トマト・チーズ・パセリ・サニレタス・ベーコン・<br>トマト・フロコリー・コーン・鶏肉・マッシュルーム・<br>さつまいも・栗・薄力粉・マーガリン・牛乳・<br>卵・みかんジュース・お茶  |
| 金 | 1/29  | ごはん<br>鶏つくね※<br>白菜のお浸し<br>ひつつみ汁            | きなこあめ<br>牛乳※                    | 米・鶏肉・長葱・蓮根・パン粉・卵・<br>白菜・きゅうり・人参・昆布・生姜・オカ・<br>長葱・こんにやく・ごぼう・大根・しめじ・<br>みつば・油揚げ・薄力粉・里芋・<br>きな粉・水飴・牛乳                                     | 8/22  | きのこの炊き込みごはん<br>焼きししゃも<br>かぶときゅうりの浅漬け<br>ほうれん草のみそ汁  | 8日さつまいもクッキー<br>22日ジンジャークッキー※<br>牛乳※ | 米・鶏肉・干し椎茸・えのき・エリンギ・<br>しめじ・ごぼう・油揚げ・人参・絹さや・<br>ししゃも・かぶ・きゅうり・昆布・ゴマ・<br>玉葱・ほうれん草・じゃが芋・もやし・<br>さつまいも・マーガリン・薄力粉・牛乳・卵・<br>生姜・レモン汁 |
| 土 | 2/16  | 中華丼<br>豚もやしスープ                             | お菓子※<br>牛乳※                     | 米・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・木耳・<br>海老・ゆか・長葱・絹さや・もやし・<br>生姜・ニンニク・オカ・お菓子・牛乳   | 9/30  | 根菜のドライカレー<br>鶏肉と野菜のスープ                             | お菓子※<br>牛乳※                         | 米・さつまいも・ごぼう・玉葱・豚肉・<br>トマト・ピーマン・人参・かぶ・えのき・<br>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 591kcal たんぱく質 21, 3g 脂質 18, 2g 塩分 1, 3g

🌸 代替え食(アレルギー等)

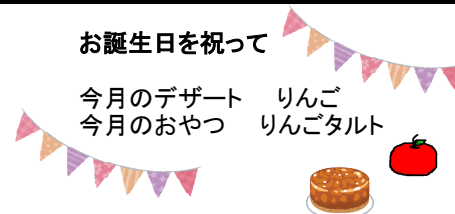
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

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・牛乳です。

🌸 玄米ごはんのメニューの日は、0、1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☆