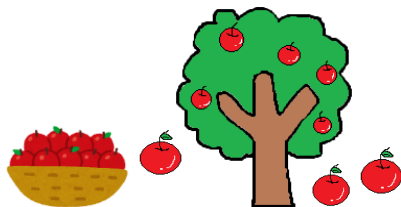




11月献立表



2019年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	11月25日	わかめごはん 焼きししゃも かぼちゃサラダ ちゃんこ鍋	ミルクスコーン 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・豆乳・はちみつ・サニーレタス・豚肉・大根・人参・長葱・干し椎茸・こんにやく・キャベツ・油揚げ・春雨・小松菜・鶏肉・豆腐・薄力粉・マーガリン・卵・牛乳	18日	食パン(マーガリン) シーフードグラタン キャベツとみかんのサラダ ほうれん草のスープ	ツナマヨおにぎり お茶	食パン・マーガリン・海老・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・牛乳・粉チーズ・キャベツ・きゅうり・みかん・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
火	12月26日	ごはん 鶏肉の甘辛焼き きゅうりと沢庵のオカカ和え 根菜汁	シュガートースト 牛乳*	米・鶏肉・サラダ菜・きゅうり・もやし・沢庵・オカカ・長葱・人参・里芋・ごぼう・大根・豆腐・小葱・こんにやく・食パン・マーガリン・牛乳	5日19日	ごはん 高野豆腐の揚げ煮* 小松菜とツナのサラダ ひつつみ汁	5日 クッキー 19日 大きなビスケット 牛乳*	米・高野豆腐・小松菜・ツナ・人参・塩昆布・レモン・鶏肉・長葱・ごぼう・大根・油揚げ・こんにやく・干し椎茸・里芋・薄力粉・牛乳・強力粉・全粒粉・卵・マーガリン
水	13月27日	きのことお芋のカレーライス 温野菜(たらこディップ) りんごジュース	ゼリー お茶	米・豚肉・さつまいも・玉葱・エリンギ・しめじ・舞茸・いんげん・カレールウ・人参・ブロッコリー・大根・たらこ・マヨネーズ・ジュース・アガー・お茶	6日20日	ごはん チャブチェ レタスの韓国風サラダ とろみスープ	青菜と鮭の Pasta 牛乳*	米・豚肉・ニンニク・春雨・エリンギ・ニラ・玉葱・人参・レタス・きゅうり・オカカ・海苔・豆腐・えのき・筍・干し椎茸・小葱・パスタ・鮭・ほうれん草・クリームコーン・卵・粉チーズ・豆乳・牛乳
木	14月28日	玄米ごはん 秋鮭の生姜焼き 納豆サラダ 豆乳のみそ汁	ちゃんぽん お茶	玄米・鮭・生姜・大根・人参・きゅうり・納豆・レモン・南瓜・玉葱・豆腐・えのき・小松菜・コーン・豆乳・中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・お茶	7日21日	ごはん サンマの梅煮 ほうれん草の白和え 切干大根のみそ汁	7日 りんごタルト 21日 りんごケーキ 牛乳*	米・秋刀魚・生姜・梅干・豆腐・ほうれん草・人参・しめじ・オカカ・切干大根・玉葱・油揚げ・干し椎茸・小松菜・MIX粉・牛乳・アーモンド粉・マーガリン・卵・りんご・レモン・薄力粉
金	1月15日29日	青梗菜の炒飯 棒々鶏サラダ 野菜スープ	きなこ飴 牛乳*	米・豚肉・卵・青梗菜・長葱・人参・干し椎茸・生姜・ニンニク・干し海老・鶏肉・豆腐・きゅうり・トマト・オカカ・玉葱・大根・ニラ・白菜・きなこ・水飴・牛乳	8日22日	豚丼 煮豆 具だくさんみそ汁	スイートポテト 牛乳*	米・豚肉・玉葱・人参・白滝・干し椎茸・ごぼう・いんげん・海苔・金時豆・大根・じゃが芋・舞茸・油揚げ・茄子・小松菜・さつまいも・マーガリン・豆乳・はちみつ・牛乳
土	2月16日30日	あんかけうどん 角切りスープ	お菓子* 牛乳*	乾麺・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・干し椎茸・もやし・青梗菜・きくらげ・大根・さつまいも・袋菓子・牛乳	9日	納豆丼 豆腐となめこのみそ汁	お菓子* 牛乳*	米・納豆・ツナ・小葱・海苔・オカカ・玉葱・人参・なめこ・豆腐・切干大根・ほうれん草・袋菓子・牛乳

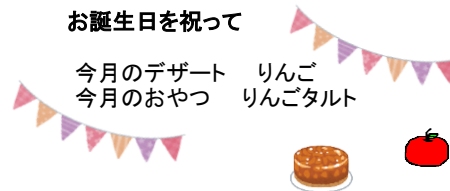
今月の栄養価(3歳以上児)エネルギー 582kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.8g 塩分 1.6g

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子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に、2歳児グループは玄米と七分搗き米を半量ずつ混ぜたもの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☆