

11月予定献立表

令和3年度 認定こども園 おおのだい

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	月	えびせん 牛乳	ごはん	ポークビーンズ 甘酢あえ みそ汁(豆腐・わかめ)	☆アップルパイ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 パイシート	大豆 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ わかめ りんご レモン汁
2	火	みかん(缶) 牛乳	ごはん	春巻 れんこんのサラダ みそ汁(小松菜・ねぎ)	☆ジャムサンド(ｲﾀﾞ) 牛乳	米 マヨネーズ ごま パン 春巻の皮 春雨	豚肉 ツナ みそ 牛乳 えび	人参 れんこん ししいたけ ブロッコリー たけのこ ねぎ 小松菜
4	木	せんべい 牛乳	ごはん	鮭の照り焼き キャベツのごま酢あえ みそ汁(えのき・じゃがいも)	野菜かりんとう のりせんべい 牛乳	米 油 ごま 砂糖 じゃがいも	鮭 みそ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 えのき茸
5	金	クラッカー 牛乳	ごはん	揚げ団子の甘辛和え カニカマと海藻のサラダ スープ(玉ねぎ・コーン)	☆クッキー のむヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 ごま バター ホットケーキの素	豚肉 豆乳 かにかまぼこ のむヨーグルト	玉ねぎ 人参 きゅうり ひじき わかめ コーン
6	土	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉のトマト煮込み お浸し(もやし・きゅうり) みそ汁(ひ・ねぎ)	カステラ 塩せんべい 牛乳	米 油 砂糖 卵 小麦粉	鶏肉 卵 さつまいも	玉ねぎ トマト グリーンピース もやし きゅうり 人参 ねぎ
8	月	せんべい 牛乳	チキン カレー	すき昆布の炒め煮 フルーツ(みかん)	パイ 甘辛せんべい 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳 ちくわ	玉ねぎ 人参 グリーンピース すき昆布 みかん
9	火	せんべい 牛乳	うどん	かき揚げ かわりきんぴら	☆おにぎり (鮭・わかめごま) 麦茶	うどん てんぷら粉 油 砂糖 米 ごま	えび いか さつま揚げ 鶏肉 鮭 牛乳	大根 人参 ビーマン グリーンピース 玉ねぎ ねぎ わかめ のり
10	水	やさいせん 牛乳	バター ロール	豆腐のハンバーグ グリーンサラダ コンスープ(洋風)	☆いなり寿司 麦茶	パン 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 米 ごま	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳 揚げ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン
11	木	クッキー 牛乳	ごはん	鶏肉と玉ねぎの炒め フレンチサラダ みそ汁(なめこ・ねぎ)	ヨーグルト 芋けんぴ 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 みそ ロースハム ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり 人参 なめこ
12	金	ビスケット 牛乳	ごはん	生揚げのそぼろ煮 きゅうりと春雨の酢の物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	☆アメリカンドック 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 はるさめ ホットケーキの素	生揚げ 鶏肉 みそ ウインナー 牛乳 かにかま	人参 玉ねぎ きゅうり わかめ かぼちゃ
13	土	せんべい 牛乳	ごはん	肉じゃが キャベツの和え物 みそ汁(大根・もやし)	ミニパン(クリーム) 甘辛せんべい 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 パン	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース もやし 大根 きゅうり
15	月	せんべい 牛乳	うどん	かじきのから揚げ キャベツのごまサラダ	☆赤飯 麦茶	うどん ごま油 米 片栗粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ	かじき鮓 かまぼこ 赤飯の素 牛乳	にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 あさつき
16	火	せんべい 牛乳	ごはん	豚肉とキャベツの炒め おかか和え(もやし・人参) みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	コーンフレーク チーズ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 卵 さつまいも	生姜 キャベツ もやし 人参 ねぎ
17	水	ボーロ 牛乳	黒糖パン	スペイン風オムレツ コールスロー スープ(玉ねぎ・わかめ)	☆おにぎり(しらす) 麦茶	パン じゃがいも 油 砂糖 米 マヨネーズ	ウインナー 卵 ハム 牛乳	玉ねぎ ビーマン トマト キャベツ 人参 わかめ わかめ しらす のり
18	木	のりせんべい 牛乳	ごはん	豆腐ステーキ野菜あん ビーフンの中華風サラダ みそ汁(あげ・ねぎ)	☆焼きそば 麦茶	米 片栗粉 油 砂糖 ビーフン 中華蒸し麺	豆腐 鶏肉 ハム みそ 油あげ 牛乳 豚肉	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり ねぎ キャベツ ビーマン
19	金	えびせん 牛乳	根菜 カレー	切干大根の炒め煮 フルーツ(みかん缶・パイナップル)	☆ドーナツ 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ホットケーキの素	鶏肉 牛乳 さつま揚げ 豆腐	れんこん 人参 玉ねぎ グリーンピース パイン 切干大根 みかん
20	土	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉の甘辛煮 もやしときゅうりのサラダ みそ汁(ねぎ・わかめ)	厚切バウム うすやきせんべい 牛乳	米 砂糖 ごま油 小麦粉	鶏肉 ハム みそ 牛乳 卵	玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり わかめ ねぎ
22	月	クッキー 牛乳	ごはん	肉団子のガチャあえ 海藻サラダ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	ヨーグルト クッキー 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	豚肉 ツナ みそ 牛乳	干椎茸 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 ひじき わかめ キャベツ
24	水	やさいせん 牛乳	バター ロール	ポークシチュー スパゲティサラダ フルーツ(バナナ)	☆おにぎり(鮭) 麦茶	パン じゃがいも 米 バター 小麦粉 砂糖 ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｲ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	豚肉 ハム 鮭 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり バナナ のり
25	木	塩せんべい 牛乳	ごはん	煮魚(かれい) 青菜のごま和え 豚汁	クッキー おせんべい 飲むヨーグルト	米 砂糖 ごま じゃがいも 油	かれい 豚肉 みそ	ほうれん草 人参 大根 ごぼう ねぎ
26	金	ボーロ 牛乳	カレー うどん	じゃが芋のきんぴら フルーツ(オレンジ)	☆バナナスクエア 牛乳	うどん バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも ホットケーキの素	鶏肉 豚肉 豆乳 牛乳	昆布 人参 玉ねぎ ねぎ ビーマン オレンジ バナナ レモン汁
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん	焼肉 キャベツと人参のツナ和え みそ汁(ひ・わかめ)	ビスコ 甘辛せんべい 牛乳	米 油 砂糖 ごま 卵	豚肉 ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ
29	月	ビスケット 牛乳	ごはん	八宝菜 もやしのごま和え わかめの生姜スープ	☆ツナサンド 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま パン マヨネーズ	豚肉 ハム 卵 ツナ 牛乳 なた	生姜 白菜 人参 干椎茸 もやし きゅうり わかめ ねぎ 生姜
30	火 誕生会	せんべい 牛乳	ピラフ	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ スープ(じゃがいも・コーン) 野菜ジュース	ケーキ 牛乳	米 油 バター 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ウインナー 鶏肉 ハム 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース 生姜 きゅうり コーン

平均 栄養価	乳児食(基準献立) エネルギー-469kcal	エネルギー-469kcal	たんぱく質 16.7g	脂質 15.4g	塩分 1.6g	※献立変更により栄養価が変わることがあります		
	幼児食(基準献立)	エネルギー-576kcal	たんぱく質 21.4g	脂質 18.6g	塩分 1.9g			