11月　予定献立表(幼児)

えがお保育園

※午前おやつは1･2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材 血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの	調味料他	午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつの主な食材
1 金	けんちんうどん 小松菜のしらす和え グレープフルーツ	豚肉･豆腐･しらす	うどん･里芋	大根･人参･ごぼう･長ねぎ･小松菜･グレープフルーツ	サラダ油･めんつゆ･しょうゆ	クッキー･牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	米･ゆかり
2 16 土	ごはん･みそ汁 鶏肉とかぶの煮付け ひじきともやしの和え物	油揚げ･鶏肉･ひじき	米･里芋	かぶ･人参･長ねぎ･絹さや･もやし･キャベツ･きゅうり	かつおだし･みそ･砂糖･サラダ油･酒･しょうゆ･みりん･青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	クッキー･牛乳 バナナケーキ 牛乳	バナナ･小麦粉･サラダ油
18 月	けんちんうどん 小松菜のしらす和え グレープフルーツ	豚肉･豆腐･しらす	うどん･里芋	大根･人参･ごぼう･長ねぎ･小松菜･グレープフルーツ	サラダ油･めんつゆ･しょうゆ	クッキー･牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	米･ゆかり
5 19 火	ごはん･みそ汁 鶏肉のゴマ照り焼き･ブロッコリー ナスの揚げ煮	鶏肉	米･里芋	絹さや･ブロッコリー･ナス･大根	かつおだし･みそ･砂糖･酒･しょうゆ･サラダ油･ゴマ･ｴｯｸﾞﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ･めんつゆ	せんべい･牛乳 お好み焼き 牛乳	鶏挽肉･サラダ油･かつおだし長ねぎ･キャベツ･小麦粉･ソース･青のり
6 20 水	ごはん･みそ汁 豚肉と春雨の炒め物 もやしの中華和え	豚肉	米･春雨	大根･玉ねぎ･人参･キクラゲ･ニラ･もやし･きゅうり･トマト	かつおだし･みそ･砂糖･ｻﾗﾀﾞ油･ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ･酢･しょうゆ･ごま油	クッキー･牛乳 りんごケーキ 牛乳	りんご･小麦粉･塩･砂糖･サラダ油･ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
7 21 木	ごはん･すまし汁 サケのネギみそ焼き･ゴマ和え 吹き寄せ煮	魚(サケ)･高野豆腐	米･里芋	ほうれん草･えのき･長ねぎ･人参･小ネギ･インゲン･しめじ･ごぼう	かつおだし･酒･塩･しょうゆ･みそ･みりん･サラダ油･ゴマ･砂糖	せんべい･牛乳 甘辛かぼちゃもち 牛乳	かぼちゃ･片栗粉･塩･サラダ油･砂糖･しょうゆ
8 22 金	ツナコーンカレー ごぼう入りチキンサラダ　旬の食材の日 りんご	ツナ･鶏肉	米･じゃがいも	玉ねぎ･人参･コーン･ごぼう･白菜･きゅうり･りんご	サラダ油･カレールウ･酒･ｴｯｸﾞﾌﾘｰﾏﾖﾈｰｽﾞ･塩･しょうゆ	クッキー･牛乳 ピーチゼリー･せんべい 牛乳	ゼリーの素･せんべい
9 土	ごはん･みそ汁 豚肉とじゃがいもの煮物 青菜の磯和え	豚肉･のり	米･じゃがいも	白菜･しめじ･玉ねぎ･人参･小松菜･キャベツ	かつおだし･みそ･砂糖･酒･しょうゆ･サラダ油	せんべい･牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉･人参
11 25 月	ごはん･みそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとワカメの酢の物	豚肉･ワカメ	米	白菜･えのき･玉ねぎ･ニラ･生姜･きゅうり･トマト	かつおだし･みそ･砂糖･酒･しょうゆ･サラダ油･酢･ごま油･塩	せんべい･牛乳 マカロニきなこ 牛乳	マカロニ･きなこ･砂糖
12 26 火	しょうゆラーメン レンコンとじゃがいものキンピラ みかん	豚挽肉	ラーメン･じゃがいも	玉ねぎ･人参･もやし･コーン･小ネギ･レンコン･みかん	ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ･ｻﾗﾀﾞ油･塩･ごま油･砂糖･酒･しょうゆ	クッキー･牛乳 わかめおにぎり 牛乳	米･ワカメ
13 27 水	ごはん･みそ汁 肉豆腐 ナムル	麩･豆腐･豚肉	米	ナス･玉ねぎ･人参･糸こんにゃく･椎茸･もやし･小松菜	かつおだし･みそ･砂糖･酒･しょうゆ･サラダ油･ポン酢･ゴマ･ごま油	せんべい･牛乳 おから入りクッキー 牛乳	小麦粉･おから･砂糖･サラダ油･ゴマ
14 木	ごはん･みそ汁 白身魚の唐揚げ･ゆかり和え ひじきの煮物	ワカメ･魚(タラ)･ひじき･油揚げ	米･じゃがいも	キャベツ･人参･枝豆	かつおだし･みそ･酒･しょうゆ･片栗粉･ゆかり･サラダ油･ごま油･砂糖	クッキー･牛乳 小倉蒸しパン 牛乳	小麦粉･あんこ
28 木 誕生会	ごはん･みそ汁 白身魚の唐揚げ･ゆかり和え ひじきの煮物	ワカメ･魚(タラ)･ひじき･油揚げ	米･じゃがいも	キャベツ･人参･枝豆	かつおだし･みそ･酒･しょうゆ･片栗粉･ゆかり･サラダ油･ごま油･砂糖	クッキー･牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉･サラダ油･バナナ･みかん･ホイップ
15 29 金	ごはん･みそ汁 手作りハンバーグ 大根のさっぱりサラダ	麩･牛挽肉･豚挽肉･レバー	米	なめこ･玉ねぎ･しめじ･舞茸･ピーマン･大根･きゅうり	かつおだし･みそ･塩･サラダ油･パン粉･砂糖･ケチャップ･ソース･酢･オリーブ油･レモン汁	せんべい･牛乳 すいとん 牛乳	鶏肉･長ねぎ･大根･人参･椎茸･酒･塩･サラダ油･小麦粉･かつおだし･しょうゆ
30 土	ごはん･みそ汁 豚肉とじゃがいもの煮物 青菜の磯和え	豚肉･のり	米･じゃがいも	白菜･しめじ･玉ねぎ･人参･小松菜･キャベツ	かつおだし･みそ･砂糖･酒･しょうゆ･サラダ油･	せんべい･牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉･人参

★太枠で囲まれている8日･22日(金)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1･2歳児	484kcal(475)	17.2g(15.4)
3～5歳児	567kcal(510)	20.2g(19.1)

※カッコ内の数値は、基準値です。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

11月　予定献立表(離乳)

《準備食》

えがお保育園

日付 曜日	昼　食	昼食の食材 血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの	調味料他	午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつの主な食材
1 金	けんちん風うどん 小松菜のしらす和え グレープフルーツ	鶏挽肉・豆腐・しらす	うどん・里芋	大根・人参・ごぼう・長ねぎ・小松菜・グレープフルーツ	めんつゆ・しょうゆ	せんべい・牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
2 16 土	ごはん・みそ汁 鶏肉とかぶの煮付け ひじきともやしの和え物	麩・鶏肉・ひじき	米・里芋	かぶ・人参・長ねぎ・絹さや・もやし・キャベツ・きゅうり	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・みりん・青じそドレッシング	せんべい・牛乳 バナナケーキ 牛乳	バナナ・小麦粉
18 月	けんちん風うどん 小松菜のしらす和え グレープフルーツ	鶏挽肉・豆腐・しらす	うどん・里芋	大根・人参・ごぼう・長ねぎ・小松菜・グレープフルーツ	めんつゆ・しょうゆ	せんべい・牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
5 19 火	ごはん・みそ汁 鶏肉のゴマ照り焼き・ブロッコリー ナスのおろし煮	鶏肉	米・里芋	絹さや・ブロッコリー・ナス・大根	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・めんつゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 お好み焼き 牛乳	鶏挽肉・キャベツ・かつおだし・長ねぎ・小麦粉・ソース・青のり
6 20 水	ごはん・みそ汁 挽肉と春雨の炒め物 もやしの中華和え	鶏挽肉	米・春雨	大根・玉ねぎ・人参・キクラゲ・ニラ・もやし・きゅうり・トマト	かつおだし・みそ・砂糖・ラーメンスープ・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 りんごケーキ 牛乳	りんご・小麦粉・塩・砂糖・サラダ油・ベーキングパウダー
7 21 木	ごはん・すまし汁 サケのネギみそ焼き・ゴマ和え 吹き寄せ煮	魚(サケ)・高野豆腐	米・里芋	ほうれん草・えのき・長ねぎ・小ネギ・インゲン・しめじ・人参・ごぼう	かつおだし・しょうゆ・塩・酒・みそ・みりん・砂糖・ゴマ	せんべい・牛乳 甘辛かぼちゃもち 牛乳	かぼちゃ・片栗粉・塩・サラダ油・砂糖・しょうゆ
8 22 金	そぼろごはん・みそ汁 ポテトサラダ風 りんご 旬の食材の日	鶏挽肉・ワカメ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・絹さや・切干大根・きゅうり・コーン・りんご	砂糖・しょうゆ・片栗粉・酒・かつおだし・みそ	せんべい・牛乳 ピーチゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素・せんべい
9 土	ごはん・みそ汁 挽肉とじゃがいもの煮物 青菜の磯和え	鶏挽肉・のり	米・じゃがいも	白菜・しめじ・玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉・人参
11 25 月	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め きゅうりとワカメの酢の物	鶏挽肉・ワカメ	米	白菜・えのき・玉ねぎ・ニラ・きゅうり・トマト	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・酢・塩	せんべい・牛乳 マカロニきなこ 牛乳	マカロニ・きなこ・砂糖
12 26 火	しょうゆにゅうめん レンコンとじゃがいものキンピラ みかん	鶏挽肉	そうめん・じゃがいも	玉ねぎ・人参・もやし・コーン・小ネギ・レンコン・みかん	ラーメンスープ・塩・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 わかめおにぎり 牛乳	米・ワカメ
13 27 水	ごはん・みそ汁 肉豆腐風 ナムル風	麩・豆腐・鶏挽肉	米	ナス・玉ねぎ・人参・椎茸・もやし・小松菜	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・ポン酢・ゴマ	せんべい・牛乳 おから入りクッキー 牛乳	小麦粉・おから・砂糖・ゴマ・サラダ油
14 木	ごはん・みそ汁 白身魚の蒸し焼き・ゆかり和え ひじきの煮物	ワカメ・魚(タラ)・ひじき	米・じゃがいも	キャベツ・人参・枝豆	かつおだし・みそ・酒・しょうゆ・片栗粉・砂糖・ゆかり	せんべい・牛乳 小倉蒸しパン 牛乳	小麦粉・あんこ
28 木 誕生会	ごはん・みそ汁 白身魚の蒸し焼き・ゆかり和え ひじきの煮物	ワカメ・魚(タラ)・ひじき	米・じゃがいも	キャベツ・人参・枝豆	かつおだし・みそ・酒・しょうゆ・片栗粉・砂糖・ゆかり	せんべい・牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・バナナ・みかん
15 29 金	ごはん・みそ汁 手作りチキンバーグ 大根のさっぱりサラダ風	麩・鶏挽肉	米	なめこ・玉ねぎ・しめじ・舞茸・ピーマン・大根・きゅうり	かつおだし・みそ・塩・サラダ油・パン粉・砂糖・ケチャップ・ソース・酢・レモン汁	せんべい・牛乳 すいとん 牛乳	鶏肉・長ねぎ・大根・人参・椎茸・酒・塩・小麦粉・しょうゆ・かつおだし
30 土	ごはん・みそ汁 挽肉とじゃがいもの煮物 青菜の磯和え	鶏挽肉・のり	米・じゃがいも	白菜・しめじ・玉ねぎ・人参・小松菜・キャベツ	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉・人参

★太枠で囲まれている8日・22日(金)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。