

献立表

平成27年11月

青梅みどり第一保育園

日 曜	献立名		材料名			補食
	おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2月	ごはん みそ汁 さわらの生姜焼き 切干大根の煮付け ミックススロー	オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキ 牛乳	胚芽米 三温糖 油 薄力粉 バター	わかめ 煮干し かつお節 みそ さわら 刻み昆布 油揚げ たまご 牛乳	玉ねぎ 切干大根 にんじん キャベツ オレンジジュース	炊き込みご飯
4水	ジャムサンド 南瓜ときのこのスープ ハンバーグ 青菜ソテー マカロニサラダ	ライスピザ りんご ライスピザ 牛乳 りんご	食パン パン粉 油 バター マカロニ マヨネーズ 胚芽米 薄力粉	豚ひき肉 たまご 牛乳 ロースハム ピザチーズ	南瓜 しめじ えのきだけ 万能ねぎ 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム缶 とうもろこし缶	炊き込みご飯
5木	カレースパゲティ コンソメスープ もやしサラダ	おにぎり 麦茶 みたらし団子 牛乳	スパゲティ 油 麩 三温糖 上新粉 白玉粉 片栗粉	豚ひき肉 油揚げ	玉ねぎ ピーマン にんじん 大根 もやし きゅうり	マーガリンサンド
6金	ごはん すまし汁 鮭のねぎ焼き ひじきの煮付け 小松菜ナムル	ウインナーまん 牛乳 ウインナーまん 牛乳	胚芽米 マヨネーズ 油 三温糖 白ごま 薄力粉	かつお節 こんぶ 鮭 ピサチーズ ひじき 油揚げ 水煮大豆 ウインナー 牛乳	しめじ 大根 万能ねぎ にんじん 小松菜	ジャムサンド
7土	鶏肉としめじの混ぜご飯 みそ汁 キャベツとにんじんのマリネ さつま芋の甘煮	きなこケーキ 牛乳 きなこケーキ 牛乳	胚芽米 油 三温糖 さつま芋 薄力粉	鶏ひき肉 わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ きなこ	万能ねぎ しめじ キャベツ にんじん	焼きおにぎり
9月	春雨と野菜の丼 みそ汁 キャベツとつなの和えもの	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	胚芽米 春雨 ごま油 三温糖 さつま芋 バター	豚もも肉 豆腐 煮干し かつお節 みそ つな缶	椎茸 玉ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ とうもろこし缶	炊き込みご飯
10火	きなこサンド 大根としめじのスープ 鶏肉のムニエル 二色びたし 白菜とりんごのサラダ	五目いなり 牛乳 柿 五目いなり 牛乳 柿	食パン 三温糖 マーガリン 薄力粉 バター 油 マヨネーズ	きなこ 鶏もも肉 ひじき	大根 にんじん しめじ 小松菜 キャベツ 白菜 りんご しいたけ 絹さや	炊き込みご飯
11水	ごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ 干草和え 南瓜の甘煮	スパゲティナポリタン 牛乳 スパゲティナポリタン 牛乳	胚芽米 片栗粉 油 三温糖 スパゲティ	わかめ かつお節 みそ 鶏ひき肉 豆腐 豚もも肉 牛乳	ねぎ ほうれん草 にんじん 南瓜 玉ねぎ ピーマン	マーガリンサンド
12木	わかめごはん 豚汁 煮魚 ごぼうサラダ 塩もみキャベツ	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	胚芽米 里芋 しらたき 油 三温糖 ごま マヨネーズ ケーキ	わかめ 豚もも肉 みそ ぶり ベーコン	ごぼう にんじん ねぎ 大根 椎茸 キャベツ きゅうり	炊き込みご飯
13金	あんかけうどん 生揚げの詰め煮 ブロッコリーのごま和え	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	うどん 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 薄力粉 バター	豚もも肉 かつお節 こんぶ 生揚げ 牛乳 たまご	にんじん ねぎ もやし 白菜 ほうれん草 ブロッコリー パナナ	ジャムサンド
14土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	パン じゃが芋 油 片栗粉 胚芽米	鶏もも肉 わかめ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし缶 トマト缶 にんじん しめじ ブロッコリー	焼きおにぎり
16月	キャロパン ワンタンスープ 魚のみみじ焼き 三色ごま和え グリーンポテト	おかがチーズおにぎり 牛乳 おかがチーズおにぎり 牛乳	パン ワンタン皮 ごま油 マヨネーズ 三温糖 ごま じゃが芋 胚芽米	豚ひき肉 さわら かつお節 プロセスチーズ 牛乳	ねぎ 椎茸 チンゲン菜 にんじん キャベツ 小松菜	炊き込みご飯
17火	きつねうどん 鶏とちくわの煮物	コーン蒸しパン 牛乳 りんご コーン蒸しパン 牛乳 りんご	うどん 三温糖 薄力粉	油揚げ こんぶ かつお節 鶏もも肉 焼きちくわ みそ たまご 牛乳	小松菜 玉ねぎ にんじん いんげん りんご コーンクリーム缶	ジャムサンド
18水	牛乳パン きのこスープ ポークソテー 和風サラダ にんじんグラッセ	野菜おじや 牛乳 野菜おじや 牛乳	パン 油 バター 三温糖 胚芽米 さつま芋	豚ロース肉 わかめ 油揚げ こんぶ かつお節	しめじ 椎茸 えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 万能ねぎ	炊き込みご飯
19木	ごはん すまし汁 ミートボール きんぴらごぼう ポパイサラダ	フルーツサンド 牛乳 フルーツサンド 牛乳	胚芽米 パン粉 油 三温糖 片栗粉 ごま マヨネーズ	豆腐 かつお節 こんぶ 豚ひき肉 たまご 生クリーム 牛乳	万能ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん ほうれん草 キャベツ みかん缶	マーガリンサンド
20金	お赤飯 さつま汁 鮭の照り焼き 南瓜サラダ ブロッコリーのナムル風	磯部おにぎり 麦茶 磯部もち 麦茶	胚芽米 もち米 黒ごま 三温糖 マヨネーズ ごま油	鶏もも肉 豆腐 煮干し かつお節 みそ 鮭 ベーコン	ねぎ にんじん ごぼう 大根 南瓜 きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー	ジャムサンド
21土	鶏肉としめじの混ぜご飯 みそ汁 キャベツとにんじんのマリネ さつま芋の甘煮	きなこケーキ 牛乳 きなこケーキ 牛乳	胚芽米 油 三温糖 さつま芋 薄力粉	鶏ひき肉 わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ きなこ	万能ねぎ しめじ キャベツ にんじん	焼きおにぎり
24火	ごまクリームサンド えのきと野菜のスープ 鶏のチーズパン粉焼き コーンサラダ にんじんとじゃこの炒め煮	あんかけ焼きそば 牛乳 あんかけ焼きそば 牛乳	食パン ごま マーガリン パン粉 油 バター 中華めん ごま油	鶏もも肉 粉チーズ しらす干し 豚もも肉 牛乳	玉ねぎ にんじん えのきだけ レタス とうもろこし缶 キャベツ きゅうり チンゲン菜 白菜	炊き込みご飯
25水	トマトクリームスパゲティ チンゲン菜スープ ひじきサラダ	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳	スパゲティ マヨネーズ ごま 胚芽米	鶏もも肉 ひじき つな缶 ほたて水煮 油揚げ 牛乳	チンゲン菜 とうもろこし缶 にんじん きゅうり 椎茸 絹さや	マーガリンサンド
26木	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き ナムル さつま芋の甘煮	たまごロールパン 牛乳 たまごロールパン 牛乳	胚芽米 三温糖 ごま油 さつま芋 ロールパン マヨネーズ	豆腐 かつお節 こんぶ さわら みそ たまご 牛乳	万能ねぎ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ	炊き込みご飯
27金	ポークハヤシライス わかめスープ チーズポテトサラダ	パイケーキ 牛乳 パイケーキ	胚芽米 油 バター ごま じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉 三温糖	豚もも肉 わかめ プロセスチーズ たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト グリーンピース 椎茸 ねぎ きゅうり パイナップル缶	ジャムサンド
28土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルブロッコリー	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	パン じゃが芋 油 片栗粉 胚芽米	鶏もも肉 わかめ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし缶 トマト缶 にんじん しめじ ブロッコリー	焼きおにぎり
30水	ごはん みそ汁 豆腐とツナのハンバーグ マカロニケチャップ炒め 青菜サラダ	スコーン 牛乳 スコーン 牛乳	胚芽米 パン粉 油 三温糖 マカロニ 薄力粉 バター	油揚げ かつお節 煮干し みそ 豆腐 つな缶 生クリーム 牛乳	キャベツ えのきだけ 玉ねぎ 小松菜 にんじん	炊き込みご飯

★つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がでます。
★仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
★補食には牛乳が付きます。
★12日はお誕生日おやつです。

1日平均栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	520	20.4	18.1
幼児	569	21.5	19.6