

献立表

平成28年 11月

青梅みどり第一保育園

| 日 曜 | おひる | おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児 | 材料名 | | | 補食 |
|------|--|--|--|--|---|----------|
| | | | 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 | |
| 1 火 | スパゲティミートソース きのこスープ 切干大根サラダ さつまいもの甘煮 | 五目チャーハン 牛乳 柿 五目チャーハン 牛乳 柿 | スパゲティ 油 片栗粉 三温糖 さつまいも 胚芽米 | 豚ひき肉 粉チーズ ロースハム 焼き豚 牛乳 | 玉ねぎ ピーマン にんじん しめじ 椎茸 えのきだけ ねぎ 切干大根 きゅうり 柿 | 炊き込みご飯 |
| 2 水 | ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き マカロニサラダ 小松菜とちくわの炒めもの | オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキ 牛乳 | 胚芽米 三温糖 マカロニ マヨネーズ ごま油 ごま 薄力粉 バター | 油揚げ 煮干し かつお節 みそ ぶり 焼きちくわ たまご 牛乳 | 大根 みかん缶 玉ねぎ きゅうり 小松菜 オレンジジュース | 炊き込みご飯 |
| 4 金 | 南瓜ロールパン コンソメスープ チキンディアブロ風 和風サラダ にんじんのごま和え | ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳 | ロールパン 麩 パン粉 油 三温糖 ごま油 ごま 胚芽米 薄力粉 | 鶏もも肉 わかめ つな缶 ロースハム ピザチーズ 牛乳 | チンゲン菜 にんじん キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ | ジャムサンド |
| 5 土 | 豚丼 すまし汁 二色びたし さつまいものグラッセ | チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳 | 胚芽米 油 三温糖 さつまいも バター 食パン マーガリン | 豚もも肉 かつお節 こんぶ プロセスチーズ 牛乳 | 玉ねぎ しめじ 大根 小松菜 キャベツ | 焼きおにぎり |
| 7 月 | カレーうどん もやしサラダ ポイルウインナー | ポテトロールサンド 牛乳 りんご ポテトロールサンド 牛乳 りんご | うどん 油 三温糖 ごま油 ロールパン じゃが芋 マヨネーズ | 豚もも肉 油揚げ ウインナー 牛乳 | 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし きゅうり りんご | 炊き込みご飯 |
| 8 火 | わかめごはん さつま汁 煮魚 切り昆布の煮付け キャベツとつなのサラダ | つな揚げ 牛乳 スープ つな揚げ 牛乳 | 胚芽米 三温糖 油 春巻きの皮 マヨネーズ | わかめ 鶏もも肉 豆腐 煮干し かつお節 つな かじき 牛乳 | ねぎ にんじん ごぼう 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし缶 玉ねぎ | マーガリンサンド |
| 9 水 | 牛乳パン 春雨スープ 鶏肉のタンドリー焼き 小松菜ナムル 南瓜のミルク煮 | おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳 | ロールパン 春雨 ごま油 三温糖 ごま バター 胚芽米 | 鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳 かつお節 プロセスチーズ | とうもろこし缶 チンゲン菜 小松菜 にんじん しめじ 南瓜 | 炊き込みご飯 |
| 10 木 | ごはん すまし汁 魚のみそ焼き 青菜ときのこのソテー さつま芋サラダ | きなこケーキ 牛乳 きなこケーキ 牛乳 | 胚芽米 三温糖 油 さつま芋 マヨネーズ 薄力粉 | わかめ かつお節 こんぶ さわら みそ きな粉 たまご 牛乳 | しめじ ほうれん草 椎茸 えのきだけ | ジャムサンド |
| 11 金 | ごまクリームサンド コンソメスープ ハンバーグ コーンサラダ にんじんとじゃこの炒め煮 | フランクフルト 麦茶 柿 フランクフルト 麦茶 柿 | 食パン ごま 三温糖 マーガリン 麩 パン粉 油 バター | 豚ひき肉 たまご 牛乳 しらす干し フランクフルト | にんじん 大根 玉ねぎ レタス とうもろこし缶 キャベツ きゅうり 柿 | マーガリンサンド |
| 12 土 | 鶏ごぼうごはん みそ汁 生揚げの含め煮 ミックスロー | キャロット蒸しパン 牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳 | 胚芽米 ごま 油 三温糖 マーガリン 麩 パン粉 油 バター | 鶏ひき肉 わかめ 煮干し かつお節 みそ 生揚げ たまご 牛乳 | ごぼう にんじん 万能ねぎ 玉ねぎ キャベツ | 焼きおにぎり |
| 14 月 | レーズンロール ミルクスープ 魚のもみじ焼き 千草和え パンサンスー | 焼きそば 麦茶 焼きそば 麦茶 | ロールパン マヨネーズ 三温糖 春雨 ごま油 中華めん じゃが芋 油 | 油揚げ 焼き豚 豚もも肉 青のり 牛乳 | チンゲン菜 とうもろこし缶 にんじん ほうれん草 きゅうり もやし キャベツ 玉葱 | 炊き込みご飯 |
| 15 火 | 赤飯(幼児は+おもち)具たくさんみそ汁 チキン照り焼き ナムル ブロッコリーのおかか和え(乳児のみ) | ジャムコッペパン 牛乳 ジャムコッペパン 牛乳 | 胚芽米 もち米 ごま 油 コッペパン | きな粉 かつお節 こんぶ 鶏もも肉 かつお節 牛乳 | 万能ねぎ 大根 もやし ほうれん草 にんじん ブロッコリー しめじ | ジャムサンド |
| 16 水 | ほうとううどん れんこんきんぴら ポイルいんげん | りんごケーキ 牛乳 みかん りんごケーキ 牛乳 みかん | うどん こんにやく 油 ごま油 三温糖 薄力粉 バター | 豚もも肉 油揚げ みそ かつお節 こんぶ たまご 牛乳 | 南瓜 にんじん 椎茸 ねぎ れんこん いんげん りんごジュース みかん | 炊き込みご飯 |
| 17 木 | バターロール ワンタンスープ 鶏肉のパン粉焼き きゅうりとちくわの甘酢和え ほうれん草とコーンソテー | スパゲティナポリタン 牛乳 スパゲティナポリタン 牛乳 | ロールパン ワンタン ごま油 パン粉 油 バター 三温糖 スパゲティ | 豚ひき肉 鶏もも肉 焼きちくわ 豚もも肉 牛乳 | ねぎ 椎茸 チンゲン菜 きゅうり ほうれん草 とうもろこし缶 玉ねぎ ピーマン | マーガリンサンド |
| 18 金 | ごはん みそ汁 鮭のねぎ焼き 三色ごま和え 南瓜の甘煮 | ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶 | 胚芽米 マヨネーズ 三温糖 ごま ケーキ | わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ 鮭 ピザチーズ | 万能ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 南瓜 | ジャムサンド |
| 19 土 | 豚丼 すまし汁 二色びたし さつまいものグラッセ | チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳 | 胚芽米 油 三温糖 さつまいも バター 食パン マーガリン | 豚もも肉 かつお節 こんぶ プロセスチーズ 牛乳 | 玉ねぎ しめじ 大根 小松菜 キャベツ | 焼きおにぎり |
| 21 月 | みそラーメン 厚揚げとじゃが芋の煮物 キャンディチーズ | シュガーラスク 牛乳 りんご シュガーラスク 牛乳 りんご | 中華めん ごま油 三温糖 ごま じゃが芋 マーガリン フランスパン グラニュー糖 | 豚もも肉 焼き豚 みそ 生揚げ こんぶ かつお節 チーズ 牛乳 | キャベツ 万能ねぎ しょうが もやし にんじん 玉ねぎ とうもろこし缶 いんげん りんご | 炊き込みご飯 |
| 22 火 | きなこサンド マカロニスープ チキンカツ 切干大根の洋風炒め煮 塩もみキャベツ | 卵と野菜のピラフ 牛乳 卵と野菜のピラフ 牛乳 | 食パン 三温糖 マーガリン マカロニ 薄力粉 パン粉 油 バター 胚芽米 | きなこ 鶏もも肉 たまご ベーコン 焼きちくわ 牛乳 | 白菜 にんじん 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり 切干大根 小松菜 ねぎ ピーマン | ジャムサンド |
| 24 木 | ポークハヤシライス たまごスープ ナムル フルーツ(みかん) | スイートポテトパイ 牛乳 スイートポテトパイ 牛乳 | 胚芽米 油 バター ごま油 パイ皮 さつまいも 三温糖 | 豚もも肉 たまご 牛乳 | にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム缶 ねぎ もやし ほうれん草 | 炊き込みご飯 |
| 25 金 | マーボー丼 すまし汁 ひじきサラダ ポイルブロッコリー | ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳 | 胚芽米 油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ ごま ドーナツ | 豆腐 豚ひき肉 みそ かつお節 こんぶ ひじき つな缶 牛乳 | ねぎ しめじ 大根 にんじん きゅうり ブロッコリー | マーガリンサンド |
| 26 土 | 鶏ごぼうごはん みそ汁 生揚げの含め煮 ミックスロー | キャロット蒸しパン 牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳 | 胚芽米 ごま 油 三温糖 マーガリン 麩 パン粉 油 バター | 鶏ひき肉 わかめ 煮干し かつお節 みそ 生揚げ たまご 牛乳 | ごぼう にんじん 万能ねぎ 玉ねぎ キャベツ | 焼きおにぎり |
| 28 月 | ごはん みそ汁 松風焼き 青菜サラダ マカロニケチャブ炒め | スコーン 牛乳 みかん スコーン 牛乳 みかん | 胚芽米 三温糖 ごま 油 マカロニ 薄力粉 バター | 麩 かつお節 煮干し みそ 鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 青のり | キャベツ 玉葱 小松菜 にんじん | 炊き込みご飯 |
| 29 火 | きつねうどん 鶏とちくわの煮物 フルーツ(いちご) | カレーピラフ 牛乳 カレーピラフ 牛乳 | うどん 三温糖 胚芽米 油 | 油揚げ こんぶ かつお節 鶏もも肉 焼きちくわ 高野豆腐 みそ 牛乳 | 小松菜 玉ねぎ にんじん いんげん ミックスベジタブル いちご | ジャムサンド |
| 30 水 | キャラパン コンソメスープ 鮭のムニエル(タルタルソース) にんじんとえのきの中華サラダ キャベツのおかか和え | バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳 | ロールパン 薄力粉 油 マヨネーズ 三温糖 ごま バター | ベーコン 牛乳 鮭 うずら卵 かつお節 | にんじん 玉ねぎ きゅうり えのきだけ キャベツ バナナ | 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。

★18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 | 502 | 20.1 | 18.6 |
| 幼児 | 567 | 21.7 | 20.1 |