

2018年度11月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
5・19(月)	きのこビーフカレー ごぼうサラダ ヨーグルト(加糖)	牛肉(和牛)もも・脂付,牛乳,ヨーグルト(脱脂加糖)	五分搗米,メークイン,小麦粉,バター,白ごま,マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ,人参,えのきたけ,エリンギ,しめじ(ぶなしめじ),グリーンピース(冷凍),にんにく,生姜,ごぼう,きゅうり,コーン・冷凍	濃口しょうゆ,ウスターソース,ブイヨン,カレー粉,塩	571kcal 18.8g 15.3g 1.5g
	お茶,ネギ焼き	かつお節	小麦粉・おやつ,なたね油,糸こんにゃく	青ねぎ,人参	濃口しょうゆ	
6・20(火) 地域親子 クッキング	ごはん(五分づき) 豚肉と大根の炒め煮 小松菜ともやしのお浸し みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	豚バラ肉,豚もも肉,さば節	五分搗米,なたね油,三温糖,さつまいも	大根,だいこん(葉),小松菜,もやし(大豆),人参,玉ねぎ,青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),酒,塩,みそ,ほうじ茶(浸出液),薄口しょうゆ	538kcal 22.1g 13.1g 2.5g
	お茶,おにぎり(まっかな秋おにぎり),おやつ昆布	さば節,しらす干し,昆布	五分搗米	人参	塩,薄口しょうゆ	
7(水) 収穫祭	新米ごはん 魚の塩焼き(サンマ) 白菜と大根の塩昆布和え 豚汁(収穫祭クッキング) キャロットジュース,焼きいも	さんま,塩昆布・きざみ,豚バラ肉,さば節	白米,こんにゃく(板)	はくさい,大根,きゅうり,人参,しめじ(ぶなしめじ),えのきたけ	塩,濃口しょうゆ,みそ	518kcal 18.0g 16.5g 1.5g
			さつまいも	キャロットジュース		
21(水)	ひじきごはん 魚の味噌焼き(さわら) 大豆の五目煮 すまし汁(長いも・なめこ・わかめ)	ひじき(干し),うすあげ,さば節,さわら,大豆(乾),昆布	五分搗米,三温糖,こんにゃく(板),なたね油,長いも	人参,大根,いんげん,なめこ,みつば	塩,薄口しょうゆ,みそ,みりん(本みりん),濃口しょうゆ	615kcal 28.2g 15.4g 2.5g
	牛乳(150),とうふ,白玉	牛乳・飲,豆腐(絹ごし),きな粉	白玉粉,米・五分搗米			
8・22(木) あじさい組 山盛り	ごはん(五分づき) 鶏手羽の磯辺焼き キャベツとのりのサラダ わかめと春雨のスープ 牛乳(150),ごぼうとごまのブリッツ	鶏手羽元,あおのり(素干し),のり(焼きのり),わかめ(乾燥)	五分搗米,三温糖,ごま油,はるさめ	キャベツ,きゅうり,青ねぎ,パプリカ(黄・赤)	塩,穀物酢,濃口しょうゆ,ブイヨン,薄口しょうゆ	552kcal 23.7g 22.4g 2.0g
		牛乳・飲	小麦粉・おやつ,なたね油,白ごま,三温糖	ごぼう	塩	
9(金)	ひき肉と野菜入り納豆丼 柿なます みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ)	納豆(糸引納豆),鶏ひき肉,干しひじき(ステルス)・乾,さば節,豆腐(木綿),わかめ(乾燥)	五分搗米,三温糖,ごま油	人参,玉ねぎ,れんこん,青ねぎ,生姜,にんにく,大根,柿,ゆず(果皮),ゆず(果汁),ねぎ(白)	濃口しょうゆ,穀物酢,塩,みそ	647kcal 25.9g 20.5g 1.8g
	牛乳(150),りんごのコンポート,クラッカー	牛乳・飲	クラッカー	りんご		
10・24(土)	豚バラ白菜どんぶり みそ汁(じゃが芋・大根・ねぎ)	豚バラ肉,さば節	五分搗米,三温糖,なたね油,メークイン	玉ねぎ,はくさい,人参,みつば,大根,青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,みそ	446kcal 13.3g 15.1g 1.8g
	お茶,せんべい	せんべい				

12・26(月)	ごはん(五分づき) すき焼き風煮 みそ汁(レタス・ニラ)	牛肉(和牛)もも・脂付,焼き豆腐,さば節,うすあげ	五分搗米,ふ,糸こんにゃく,三温糖	はくさい,人参,ごぼう,ねぎ(白),レタス,にら	濃口しょうゆ,塩,みそ	587kcal 27.0g 21.6g 2.9g
	牛乳(150),ほうれん草ピザパン	牛乳・飲,チーズ	食パン《乳》,マヨドレ(卵なし)	ほうれんそう	塩	
13(火)	ごはん(五分づき) 魚の竜田揚げ(サンマ) 大根と水菜のサラダ みそ汁(ごぼう・平天)	さんま,平天(卵なし),さば節	五分搗米,かたくり粉,なたね油,三温糖	生姜,人参,大根,水菜,ごぼう,だいこん(葉)	濃口しょうゆ,穀物酢,塩,みそ	570kcal 20.0g 22.4g 2.1g
	牛乳(150),もちもちぱん	牛乳・飲,豆腐(木綿)	白玉粉,さつまいも(生)・皮つき,黒ゴマ,三温糖			
27(火)	ごはん(五分づき) 魚の塩焼き(さば) ごぼうとピーマンのきんぴら みそ汁(キャベツ・えのき・わかめ)	さば,わかめ(乾燥),さば節	五分搗米,なたね油,糸こんにゃく,ごま油,三温糖	ごぼう,ピーマン,黄ピーマン,キャベツ,えのきたけ,赤パプリカ	塩,酒,濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ	519kcal 23.2g 17.6g 2.0g
	牛乳(150),もちもちぱん	牛乳・飲	白玉粉,さつまいも(生)・皮つき,黒ゴマ,三温糖,なたね油			
28(水) 誕生日会	お赤飯 鶏肉のからあげ 大根と水菜のさっぱりサラダ ゆず入りのお吸い物	あずき(乾),鶏もも肉,さば節	白米,もち米,黒ゴマ,かたくり粉,なたね油,三温糖	にんにく,生姜,大根,水菜,ミニトマト,人参,かぶ・根,みつば,ゆず(果皮),ゆず(果汁)	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,薄口しょうゆ	669kcal 20.9g 19.1g 2.8g
	ぶどうジュース,おいものタルト(米粉生地)	きな粉,豆乳	米粉,メープルシロップ,さつまいも,かたくり粉,黒ゴマ,なたね油,三温糖	グレープジュース	塩	
1(木)・14(水) ひまわり組山盛り 14日 すみれ・なのはな組 バス遠足	菜めし 豆腐の野菜あんかけ みそ汁(かぶ・かぼちゃ)	しらす干し,豆腐(木綿),さば節	五分搗米,ごま油,かたくり粉,三温糖,なたね油	だいこん(葉),玉ねぎ,人参,ピーマン,えのきたけ,かぶ・根,青ねぎ,かぼちゃ	塩,薄口しょうゆ,濃口しょうゆ,みそ	532kcal 20.0g 16.1g 3.1g
	お茶(1日)焼きそば(14日)乳児・焼きそば,幼児・フランクフルト	豚バラ肉,あおのり(素干し),フランクフルト《小麦・卵・乳》	やきそば(卵なし),なたね油	キャベツ,もやし,にら,玉ねぎ	とんかつソース(大豆なし),ウスターソース,トマトケチャップ	
15・29(木) 園内リズム	ごはん(五分づき) 豚肉の梅焼き 里芋サラダ みそ汁(小松菜・しめじ)	豚ロース・脂付,さば節	五分搗米,里芋,マヨドレ(卵なし),	梅干し,きゅうり,人参,小松菜,しめじ(ぶなしめじ),玉ねぎ	みりん(本みりん),塩,濃口しょうゆ,みそ	515kcal 21.5g 16.9g 2.9g
	お茶,大根もち		上新粉,白玉粉,ごま油,三温糖	大根,青ねぎ,人参	濃口しょうゆ,塩	
2・16(金) 絵本メニュー	ピラフ 鮭と白菜のクリーム煮 ブロッコリーのさっぱりサラダ	さけ,豆乳,ハム(ボンレス)	白米,上新粉,なたね油,三温糖	玉ねぎ,人参,コーン・冷凍,はくさい,しめじ(ぶなしめじ),ブロッコリー,カリフラワー	ブイヨン,塩,濃口しょうゆ,穀物酢	540kcal 24.9g 11.5g 3.4g
	牛乳(150),(2日)ももんちゃんのスーパパン(16日)ゆず蒸しパン	牛乳・飲,牛乳・おやつ	いちごジャム,小麦粉・おやつ,三温糖,なたね油	ゆず(果皮),ゆず(果汁)	ココア(ビュア),ベーキングパウダー	
30(金) ご当地メニュー 【岩手県】	ごはん(五分づき) さんまのすり身汁 めかぶと切り干し大根の和え物	さんま,豆腐(木綿),さば節,めかぶ,わかめ	五分搗米,かたくり粉,三温糖	生姜,ごぼう,人参,大根,ねぎ(白),切り干し大根,きゅうり	塩,薄口しょうゆ,穀物酢,濃口しょうゆ	564kcal 20.9g 20.5g 1.9g
	牛乳(150),がんづき	牛乳・飲,豆乳	黒砂糖,小麦粉・おやつ,なたね油,黒ゴマ,くるみ・いり,三温糖		ベーキングパウダー,濃口しょうゆ	
17(土)	五目炊き込みご飯(鶏) 豚汁(ごぼう) みかん	鶏もも肉,ひじき(干し),うすあげ,さば節,豚バラ肉	五分搗米,こんにゃく(板)	人参,ごぼう,玉ねぎ,もやし,青ねぎ,みかん	薄口しょうゆ,塩,みそ	338kcal 10.5g 8.4g 1.9g
	お茶,いもけんぴ	いもけんぴ				

月平均栄養価 エネルギー 539kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.0g 食塩相当量 2.4g

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★今月のお弁当当箱の日は22日(木)です【0・1歳児クラス～5歳児クラス】。★遠足の日は、お弁当です【2～5歳児クラス】。

★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、柿、みかん等)。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)

