予定献立表

令和4年度
11月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー352ｋcal
たんぱく質15.9g　脂質15.6g　食塩相当量1.6ｇ
（パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。）

新メニュー★　手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材料名	おやつ
1 火	★とり天　ひじきのごま酢和え キャベツのみそ汁　りんご	ごはん	鶏やわらか煮 キャベツだし煮	鶏肉　ひじき　人参　いんげん　ちくわ キャベツ　油揚げ　りんご	前　のむヨーグルト 後　牛乳　チーズドック
2 水	和風きのこスパゲッティー　水菜サラダ モロヘイヤスープ　オレンジ	黒糖ロール	くたくたパスタ 刻みモロヘイヤ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ　椎茸　えのき　しめじ　ﾍﾞｰｺﾝ 玉ねぎ　水菜　しらす　人参　ﾓﾛﾍｲﾔ　卵	前　牛乳 後　りんごカスタード♪
3 木	**文化の日**				
4 金	チーズカレー　マカロニサラダ　福神漬 ワカメえのきスープ　柿	カレーライス	ミルクシチュー 人参甘煮	じゃがいも　玉ねぎ　人参　鶏肉　ﾁｰｽﾞ ﾏｶﾛﾆ　ハム　きゅうり　卵　わかめ　えのき	前　ヤクルト 後　牛乳　クッキー
5 土	メンチカツ　おひたし ★サンマーメン　バナナ	ごまおにぎり	豚やわらか煮 刻みほうれん草	メンチカツ　ほうれん草　中華麺　玉ねぎ もやし　牛肉　人参　にら　木耳　バナナ	前　牛乳 後　チーズ　おかし
7 月	親子煮　白菜のゆかり和え なめこ豆腐　もやしのみそ汁　柿	親子丼	あんかけ豆腐 白菜スープ煮	鶏肉　玉ねぎ　人参　干椎茸　ほうれん草 卵　白菜　豆腐　なめこ　もやし　柿	前　牛乳 後　ゼリー
8 火	ホキきのこあんかけ　じゃが金平 大根のみそ汁　りんご	ごはん	白身魚和風あん 大根だし煮	ホキ　椎茸　えのき　エリンギ　じゃがいも 大根　人参　油揚げ　りんご　ほうれん草	前　のむヨーグルト 後　牛乳　あんｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ♪
9 水	カルボナーラ　ブロッコリーサラダ 玉子スープ　キウイフルーツ	スティックパン	ミルクパスタ 刻みブロッコリー	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ　卵　ﾍﾞｰｺﾝ　ピーマン　トマト ブロッコリー　鶏肉　人参　干椎茸　春雨	前　牛乳 後　オレンジJ　今川焼
10 木	さばごまフライ　もやしの中華炒め ふのりのみそ汁　柿	ごはん	豆腐和風煮 とろとろもやし	鯖　もやし　豚肉　ふのり　油揚げ　ねぎ 人参　柿	前　牛乳 後　ヨーグルト
11 金	ハヤシライス　コーンサラダ　福神漬 ワカメゴマスープ　バナナ	カレーライス	肉じゃが風 キャベツスープ煮	人参　玉ねぎ　牛肉　じゃがいも　レタス きゅうり　キャベツ　コーン　わかめ　鶏肉	前　ヤクルト 後　牛乳　ﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ♪
12 土	揚げシューマイ　大根の酢の物 カレーうどん　りんご	えびおにぎり	人参甘煮 豚やわらか煮	焼売　大根　人参　きゅうり　豚肉　ねぎ 油揚げ　玉ねぎ　うどん　りんご	前　牛乳 後　チーズ　おかし
14 月	麻婆豆腐　春雨サラダ ワンタンスープ　オレンジ	ごはん	マーボー風 とろとろ玉ねぎ	豆腐　人参　干椎茸　豚肉　春雨　コーン ハム　きゅうり　鶏肉　玉ねぎ　青梗菜	前　牛乳 後　牛乳　ｺｺｱﾊﾞﾅﾅﾎｯﾄｹｰｷ♪
15 火	鮭ちゃんちゃん焼き　切干大根煮 ワカメと油揚げ汁　柿	ごはん	鮭味噌風味煮 キャベツだし煮	鮭　キャベツ　しめじ　人参　ピーマン 切干大根　ちくわ　わかめ　油揚げ　柿	前　のむヨーグルト 後　フルーチェ♪
16 水	ハムカツ　野菜サラダ たっぷりコーンスープ　グレープフルーツ	ジャムサンド	刻みトマト 人参スープ煮	ハム　レタス　キャベツ　きゅうり　トマト 鶏肉　コーン　人参　玉ねぎ　卵　小松菜	前　牛乳 後　牛乳　ビスケット
17 木	エビチリ風　厚焼きツナ玉子 中華スープ　りんご	ごはん	豆腐中華風あん 玉ねぎスープ煮	えび　玉ねぎ　人参　ピーマン　卵　ツナ 鶏肉　干椎茸　豆腐　ほうれん草　りんご	前　牛乳 後　麦茶　やきいも♪
18 金	ビーフカレー　三色ピクルス　福神漬 ビーンズスープ　パイナップル	カレーライス	洋風肉じゃが 大根だし煮	牛肉　人参　玉ねぎ　じゃがいも　大根 きゅうり　鶏肉　大豆　パイナップル	前　ヤクルト 後　牛乳　シュークリーム
19 土	ギョーザ　もやしのナムル 塩ラーメン　バナナ	鮭おにぎり	鶏やわらか煮 ほうれん草だし和え	ギョーザ　もやし　人参　ほうれん草 中華麺　なると　玉ねぎ　鶏肉　バナナ	前　牛乳 後　チーズ　おかし
21 月	ポークチャップ　生野菜 なめこ汁　柿	ごはん	豚肉トマト煮 豆腐野菜あんかけ	豚肉　玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　なめこ 豆腐　ねぎ　柿	前　牛乳 後　プリン
22 火	焼き魚　れんこんサラダ 豚汁　オレンジ	ごはん	白身魚和風煮 やわらか根菜	ほっけ　蓮根　ツナ　ひじき　人参　しめじ 豚肉　ごぼう　糸こん　豆腐　キャベツ	前　のむヨーグルト 後　牛乳　せんべい
23 水	**勤労感謝の日**				
24 木	エビフライ　ボリュームポテトサラダ　トマト ミートボール　野菜スープ　ムース	コーンピラフ	マッシュポテト 刻みトマト	エビフライ　じゃがいも　ウインナー　人参 玉ねぎ　トマト　豚肉　玉ねぎ　白菜	前　牛乳 後　ジョア　ロールケーキ
25 金	さつまいもカレー　ねばねばサラダ 福神漬　白菜とベーコンのスープ　りんご	ハヤシライス	白菜スープ煮 さつまいもシチュー	さつまいも　玉ねぎ　人参　豚肉　オクラ わかめ　きゅうり　ベーコン　人参　白菜	前　ヤクルト 後　牛乳　ミニピザ♪
26 土	**お弁当交流デー**	しらすおにぎり	とろとろしらす 刻みうどん	ピーマン　豚肉　キャベツ　鶏肉　人参 ごぼう　椎茸　油揚げ　うどん　しらす	前　牛乳 後　チーズ　おかし
28 月	チキン南蛮　グリーンサラダ きのこ汁　キウイフルーツ	ごはん	鶏肉中華風 キャベツスープ煮	鶏肉　卵　レタス　キャベツ　ブロッコリー きゅうり　舞茸　しめじ　椎茸　鶏肉　豆腐	前　牛乳 後　コーンフレーク♪
29 火	野菜納豆　ミニコロッケ　切干サラダ ほうれん草のみそ汁　柿	ごはん	人参納豆和え 刻みほうれん草	納豆　人参　小松菜　たくあん　コロッケ 切干大根　きゅうり　ツナ　ほうれん草	前　のむヨーグルト 後　牛乳　ハムﾁｰｽﾞｹｰｷ♪
30 水	たらこスパゲッティ　カリカリサラダ レタスとベーコンのスープ　りんご	ごまロール	くたくたパスタ 玉ねぎスープ煮	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ　たらこ　玉ねぎ　しめじ　人参 キャベツ　きゅうり　レタス　ベーコン　卵	前　牛乳 後　牛乳　チョコパイ

【11月のご当地メニュー】大分県・・・とり天　　神奈川県・・・サンマーメン