

11月給食献立表

令和 3年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	15	チキンカレー ベビーチーズ ブロッコリーと コーンのサラダ	① 356kcal ② 22.1g ③ 10.4g ④ 1.9g	油 じゃが芋 三温糖	鶏肉 チーズ	玉葱 人参 にんにく ブロッコリー コーン	カレールウ 塩 酢 こしょう	スキムミルク バナナ クラッカー	ごはん	牛乳 ウエハース バナナ クラッカー	
火	16	鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 わかめとコーンのスープ	① 374kcal ② 25.6g ③ 11.2g ④ 2.0g	三温糖 こんにゃく	鶏肉 油揚げ	生姜 にんにく ひじき にんじん わかめ コーン	しょうゆ 酒	麦茶 ヨーグルト パイ	ロールパン	牛乳 クッキー 麦茶 ヨーグルト	
水	17	豆腐の肉あんかけ きゅうりの酢の物 野菜の味噌汁	① 332kcal ② 22.3g ③ 12.3g ④ 2.0g	片栗粉 油 ごま油 三温糖	木綿豆腐 豚ひき肉	玉葱 ねぎ 人参 生姜 ニラ きゅうり わかめ さといも 小松菜	しょうゆ 酢 トマトケチャップ	麦茶 ★ホットケーキ (梅組クッキング)	ごはん	牛乳 せんべい ★きなこと入り ホットケーキ	
木	18	ホッケの香味焼き ビーフンの炒め物 麩のすまし汁	① 381kcal ② 18.3g ③ 13.6g ④ 2.1g	油 ごま油 麩	ホッケ 豚ひき肉	生姜 人参 もやし しいたけ ねぎ キャベツ ニラ	しょうゆ みりん こしょう 鶏ガラ	スキムミルク ゼリー クッキー	しらすうどん	牛乳 卵ボーロ ミニゼリー クッキー	
金	19	かぼちゃのほうとう 竹輪の磯部揚げ フルーツ(梨)	① 298kcal ② 18.9g ③ 10.5g ④ 1.9g	油 小麦粉 片栗粉	豚肉 油揚げ 味噌 ちくわ	かぼちゃ さといも 人参 白菜 ねぎ しいたけ 青のり 梨	しお	麦茶 ★さつま芋 蒸しパン	鮭ごはん	牛乳 ウエハース ★さつま芋 蒸しパン	
土	20	チキンナゲット 野菜ソテー 味噌汁	<p>★お誕生日会メニュー(8日)</p> <p>♪チキンピラフ ♪かぼちゃのコロッケ ♪生野菜サラダ ♪りんご</p> <p>おやつ</p> <p>♪麦茶 ★チーズ蒸しパン</p>								
月	22 29	ひじきのハンバーグ 白菜の和え物 コンソメスープ	① 386kcal ② 22.4g ③ 10.7g ④ 2.1g	油 パン粉 三温糖	豚肉 卵 かつお節 ベーコン	ひじき 玉葱 人参 白菜 コーン まいたけ キャベツ	しお 酢 こしょう しょうゆ コンソメ	麦茶 りんご ヨーグルト	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 りんご ヨーグルト	
火	9 30	厚揚げの煮物 わかめの酢の物 フルーツ(柿)	① 314kcal ② 20.4g ③ 14.6g ④ 1.9g	三温糖	厚揚げ しらす	人参 大根 わかめ きゅうり いんげん 柿	酢 しょうゆ 酒 みりん	スキムミルク オレンジ ビスケット	煮うどん	牛乳 せんべい オレンジ ビスケット	
水	10 24	回鍋肉 春雨サラダ ワンタンスープ	① 302kcal ② 17.4g ③ 9.3g ④ 2.0g	油 ごま油 春雨 ワンタン皮	豚肉 みそ	キャベツ 玉葱 人参 生姜 きゅうり コーン缶 ねぎ しいたけ	オイスター ソース しょうゆ 酢 中華味	麦茶 ★ひじき おにぎり	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★ひじき おにぎり	
木	11 25	豚のごま味噌焼き ポテトサラダ トマトスープ	① 298kcal ② 21.3g ③ 9.6g ④ 2.1g	ごま 三温糖	豚肉 みそ	じゃがいも きゅうり 人参 トマト コーン	しょうゆ こしょう コンソメ	麦茶 ★ホットケーキ (A・B組クッキング)	わかめ ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★ホットケーキ	
金	12 26	冬野菜のシチュー チキンナゲット しらすサラダ	① 312kcal ② 11.2g ③ 19.6g ④ 2.0g	油 三温糖	鶏肉 チキンナゲット しらす	人参 かぶ 玉葱 ブロッコリー じゃがいも レタス きゅうり	シチュールウ しお こしょう	ココアミルク 小魚 クッキー	ロールパン	牛乳 クラッカー 牛乳 クッキー	
土	13 27	鶏の唐揚げ 温野菜サラダ すまし汁	<p>今月のクッキングはホットケーキを作ります</p> <p>梅組(17日)桃A組(11日)桃B組(25日)にエフロン、三角巾、マスクを持たせてください</p>								

- ★ 11月使用の旬の食材…ブロッコリー、さつま芋、きのこ、大根、かぼちゃ
- ※ 旬の食材を食べて栄養をつけ、冬に備えましょう
- ※ 都合により献立内容を変更する場合がございます。ご了承ください

