



# 11月給食献立表



平成 30年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	屋食+おやつ 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	5 19	レバーのケチャップ煮 ほうれん草のおひたし かき玉汁	① 471kcal ② 23.1g ③ 19.4g ④ 2.7g	油 片栗粉 三温糖	鶏レバー 卵 かまぼこ	ほうれん草 人参 もやし ねぎ しいたけ	ケチャップ しょうゆ 塩	スキムミルク 小魚 ミニゼリー ビスケット	ゆかりごはん	麦茶 クラッカー 牛乳 ビスケット ミニゼリー	
火	6 20	厚揚げの煮物 カニカマ入り酢の物 里芋の味噌汁	① 507kcal ② 17.7g ③ 19.5g ④ 6.8g	三温糖	厚揚げ 豚肉 かにかま わかめ 味噌 油揚げ	人参 ねぎ れんこん 大根 グリーンピース しいたけ きゅうり 里芋	しょうゆ 酢	麦茶 ★ふかし芋 (6日) ★クッキング (20日)	五目うどん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ふかし芋	
水	7 21	かじきのオーロラソース和え カラフルごぼうサラダ わかめの中華スープ	① 412 kcal ② 16.3g ③ 15.2g ④ 2.2g	油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖	かじきまぐろ 高野豆腐 わかめ かにかま	きゅうり パプリカ ごぼう ねぎ 人参	ケチャップ しょうゆ 塩 中華味	麦茶 ★麩のラスク	ジャムパン	牛乳 せんべい 麦茶 ★麩のラスク	
木	22	れんこんカレー スパゲッティサラダ チーズ	① 454kcal ② 19.7g ③ 18.8g ④ 1.4g	じゃが芋 サラスパ マヨネーズ	豚肉 ロースハム チーズ	れんこん 玉葱 人参 しめじ きゅうり	カレールウ 塩 こしょう	麦茶 ★アメリカン ドッグ	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★アメリカンドッグ	
金	9	チーズハンバーグ かぼちゃサラダ キャベツスープ	① 264kcal ② 12.2g ③ 3.9g ④ 3.3g	油 パン粉 マヨネーズ 三温糖	豚肉 チーズ ロースハム ベーコン	玉葱 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ	塩 こしょう コンソメ	スキムミルク オレンジ せんべい	おにぎり	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい オレンジ	
土	10 24	魚のフライ 野菜ソテー 味噌汁	 <p>～お誕生日会メニュー (8日)～ ♪ビビンバ ♪揚げ餃子 ♪もやしナムル ♪りんご ～おやつ～ ♪麦茶 ♪★いがぐりぼうや</p>								牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	12 26	麻婆豆腐 春雨サラダ ワンタンスープ	① 460kcal ② 22.2g ③ 19.3g ④ 3.7g	油 ごま油 春雨 三温糖 ワンタンの皮	木綿豆腐 鶏肉 ロースハム	ねぎ 人参 きゅうり コーン缶 しいたけ	しょうゆ 酢 中華味	スキムミルク りんご クッキー	わかめごは ん	麦茶 せんべい 牛乳 りんご クッキー	
火	13 27	はんぺんフライ 海藻サラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	① 268kcal ② 12.0g ③ 5.2g ④ 2.6g	油 パン粉 小麦粉	はんぺん 卵 わかめ 絹豆腐 味噌	レタス トマト きゅうり 人参 小松菜 ねぎ	塩 こしょう 酢	麦茶 ★ひじき おにぎり	しらすご飯	牛乳 ビスケット 麦茶 ★ひじきおにぎり	
水	14 28	回鍋肉 ブロッコリーと卵のサラダ おすいとん汁	① 457kcal ② 25.5g ③ 12.2g ④ 8.2g	油 三温糖 マヨネーズ 小麦粉	豚肉 味噌 卵 なると	キャベツ もやし 玉葱 人参 しいたけ ねぎ ブロッコリー ほうれん草	塩 こしょう	スキムミルク あたりめ バナナ クラッカー	塩焼きそば	麦茶 卵ボーロ 牛乳 バナナ クラッカー	
木	15 29	ペンのミートソース トマトとレタスのサラダ オニオンスープ	① 226kcal ② 6.1g ③ 8.7g ④ 1.6g	ペンネ 油 三温糖 じゃが芋	豚肉 鶏肉 粉チーズ	玉葱 人参 トマト レタス きゅうり コーン缶	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	麦茶 ★マカロニ きな粉	ロールパン	牛乳 クッキー 麦茶 ★マカロニきな 粉	
金	16 30	ハヤシチュー ゆでウインナー マカロニサラダ	① 358kcal ② 18.0g ③ 14.7g ④ 1.7g	油 マカロニ 三温糖 マヨネーズ	豚肉 ウインナー ロースハム	玉葱 人参 じめじ グリーンピース マッシュルーム きゅうり コーン缶	ハヤシルー 塩 こしょう	麦茶 ヨーグルト パイ	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 パイ ヨーグルト	
土	17	ハンバーグ 野菜サラダ スープ	<p>今月のクッキングは「スイートポテト」を作ります♪ ※以上児さんは20日に三角巾、エプロン、マスクを忘れずに持たせてください</p>								牛乳 ビスケット 麦茶 ゼリー クッキー

★11月使用の旬の食材…ブロッコリー、さつま芋、きのこ、かぼちゃ、大根、白菜、

体の免疫力を高めるためにも栄養価が高く美味しい旬の食材を食べましょう！



※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。



★…手作りおやつ