



# 11月給食献立表



平成 31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	18	エビグラタン トマトサラダ ポトフ風スープ	① 471kcal ② 23.1g ③ 19.4g ④ 2.7g	油 バター 小麦粉 マカロニ じゃが芋 三温糖	えび 牛乳 チーズ ウインナー	玉葱 しめじ コーン パプリカ 人参 きゅうり レタス トマト	コンソメ 塩 こしょう	麦茶 ★フレンチ トースト	ジャムパン	牛乳 クラッカー 麦茶 ★フレンチ トースト	
火	5 19	かじきのオーロラソース和え レタスサラダ なめこの味噌汁	① 507kcal ② 17.7g ③ 19.5g ④ 6.8g	油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖	かじき 絹ごし豆腐 味噌	レタス 人参 きゅうり コーン キャベツ ねぎ なめこ	ケチャップ 塩 こしょう	スキムミルク オレンジ ビスケット 小魚	ゆかりご飯	牛乳 ウエハース 牛乳 オレンジ ビスケット	
水	6 20	豚の生姜焼き ポテトサラダ トマトスープ	① 412 kcal ② 16.3g ③ 15.2g ④ 2.2g	じゃが芋 マヨネーズ 三温糖	豚肉 ロースハム	生姜 玉葱 きゅうり 人参 コーン トマト	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	ココアミルク ミニゼリー クッキー	ごはん	牛乳 せんべい 牛乳 クッキー ミニゼリー	
木	7 21	回鍋肉 春雨サラダ 麩のすまし汁	① 454kcal ② 19.7g ③ 18.8g ④ 1.4g	油 ごま油 三温糖 春雨 麩	豚肉 ロースハム	キャベツ 玉葱 ピーマン きゅうり 人参 コーン ねぎ ほうれん草	しょうゆ 塩 こしょう 酢	麦茶 ★ひじき おにぎり	焼きそば	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★ひじきおにぎり	
金	22	ひじきハンバーグ 白菜の和え物 コンソメスープ	① 264kcal ② 12.2g ③ 3.9g ④ 3.3g	油 パン粉 三温糖	ひじき 豚肉 卵 かつお節 ベーコン	玉葱 人参 白菜 コーン	塩 こしょう しょうゆ 酢 コンソメ	スキムミルク バナナ クラッカー 小魚	ごはん	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ クラッカー	
土	9	鮭のフライ 野菜サラダ スープ	 <p>～お誕生日会メニュー (8日)～ ♪ビビンバ ♪唐揚げ ♪マカロニサラダ ♪バナナ ～おやつ～ ♪麦茶 ♪チーズドッグ</p>								牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	11 25	麻婆豆腐 しらす納豆 ワカメスープ	① 460kcal ② 22.2g ③ 19.3g ④ 3.7g	片栗粉 油 ごま油 三温糖 ごま	木綿豆腐 味噌 鶏肉 しらす 納豆 わかめ	ねぎ 人参 小松菜	しょうゆ 中華味	スキムミルク りんご せんべい 小魚	ごはん	牛乳 クッキー 牛乳 りんご せんべい	
火	12 26	ちくわの磯部揚げ カラフルごぼうサラダ 油揚げの味噌汁	① 268kcal ② 12.0g ③ 5.2g ④ 2.6g	油 小麦粉 三温糖	ちくわ 青のり 油揚げ 味噌 絹ごし豆腐	パプリカ きゅうり ごぼう ねぎ 人参	塩 しょうゆ	麦茶 ★いももち	きつねうどん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★いももち	
水	13 27	ペンネのミートソース チーズサラダ キャベツスープ	① 457kcal ② 25.5g ③ 12.2g ④ 8.2g	ペンネ 油 三温糖	鶏肉 豚肉 チーズ	玉葱 人参 レタス トマト キャベツ	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	麦茶 ★フルーチェ	ロールパン	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★フルーチェ	
木	14 28	赤魚の煮付け ブロッコリーと卵のサラダ けんちん汁	① 226kcal ② 6.1g ③ 8.7g ④ 1.6g	三温糖 マヨネーズ ごま油	赤魚 卵 木綿豆腐 こんにゃく	ブロッコリー 人参 ねぎ 里芋 大根 ごぼう	しょうゆ 塩	麦茶 ヨーグルト パイ	わかめご飯	牛乳 クッキー 麦茶 パイ ヨーグルト	
金	15 29	鶏の照り焼き きゅうりの酢の物 さつまいもの味噌汁	① 358kcal ② 18.0g ③ 14.7g ④ 1.7g	三温糖	鶏肉 かにかま わかめ 味噌	きゅうり 人参 ねぎ さつまい 小松菜	しょうゆ 酢	スキムミルク ★クッキング	しらすご飯	牛乳 ウエハース 牛乳 ★スイートポテ ト	
土	2 16 30	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♪ ※以上児さんは三角巾、エプロン、マスクを忘れずに持たせてください 梅組(1日) A組(15日) B組(29日)</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、さつまいも、きのこ、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