

# 11月 献立表

北泉保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	食パン ゴールドキウイ クリスマスチキン ごぼうサラダ ミネストローネスープ	☆ミルクくずもち 麦茶	食パン、三温糖、 じゃがいも、片栗 粉、油、小麦粉、 マカロニ、マヨ ネーズ	鶏むね肉、牛乳、 鶏ささ身、きな 粉、ベーコン、す りごま	キウイフルーツ、トマト、 にんじん、キャベツ、もや し、トマトピューレ、たま ねぎ、ごぼう、きゅうり	ウエハース 牛乳
2 水	ご飯 柿 さばの味噌焼き よる昆布 根菜の塩麹汁	☆アップルケーキ 牛乳	米、ホットケーキ ミックス、さつま いも、三温糖	牛乳、さば、白み そ、ちくわ、パ ター	かき、にんじん、だい こん、りんご、ねぎ、ごぼ う、刻みこんぶ、れんこ ん、干ししいたけ	せんべい 麦茶
3 木						
4 金	ミートソーススパゲティ ポパイサラダ きのこのスープ バナナ	☆大学芋 牛乳	さつまいも、スパ ゲティ、三温 糖、油	牛乳、豚ひき肉、 バター、ツナ水煮 缶、黒ごま	バナナ、ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、もやし、ト マトピューレ、チンゲンサ イ、しめじ、コーン、えのき だけ、干ししいたけ	クラッカー キャロット ジュース
5 土	ツナピラフ 野菜スープ ゴールドキウイ	りんごゼリー ビスケット 牛乳	米	牛乳、ツナ油漬 缶、バター	キウイフルーツ、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、しめじ、マッ シュルーム缶、グリーンピー ス	せんべい 麦茶
7 月	ご飯 りんご 鶏もも肉の塩こうじ焼き 野菜炒め 五目みそ汁	☆ソーセージチ ーズ蒸しパン 牛乳	米、さつまいも、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、 白みそ、ピザ用 チーズ、油揚げ、 ウインナー	りんご、キャベツ、もや し、だいこん、にんじん、 ピーマン、ねぎ、生わかめ	☆スティック芋 牛乳
8 火	食パン バナナ タラのカレームニエル チキンごまサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	プリン ビスケット 牛乳	食パン、小麦粉、 じゃがいも、油、 三温糖、マヨネ ーズ	牛乳、たら、鶏さ さ身、すりごま、 スキムミルク	バナナ、クリームコー ン缶、キャベツ、にんじん、 もやし、たまねぎ、コー ン缶、きゅうり、あさつき	せんべい 麦茶
9 水	トマト入りハヤシライス 和風マカロニサラダ 白菜のみそ汁 ゴールドキウイ	選べるコッペパン 牛乳	米、食パン、じゃ がいも、ツイスト マカロニ、マヨ ネーズ	牛乳、豚コマ、み そ、ハム、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、 はくさい、にんじん、トマ ト、コーン缶、きゅうり、え のきだけ、いちごジャム、 マッシュルーム缶	☆ヨーグルト 麦茶
10 木	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 中華風みそスープ	☆バナナヨーグルト カル鉄クッキー 麦茶	米、三温糖、はる さめ、ごま油、片 栗粉	ヨーグルト(無糖)、 豚コマ、みそ、牛 乳、なると、白ご ま	はくさい、にんじん、たま ねぎ、バナナ、チンゲンサイ、 きゅうり、もやし、しめじ、 えのきだけ、干ししいたけ、 たけのこ	たまごボーロ 牛乳
11 金	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	☆わかめおにぎり 麦茶	ゆでうどん、米、 さといも、小麦 粉、油	ちくわ、鶏もも肉	みかん、だいこん、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、あおの り	ビスケット 牛乳
12 土	チキンカレー 大根のみそ汁 バナナ	ビスケット 牛乳	米、じゃがいも、 油	牛乳、鶏もも肉、 みそ、スキムミ ルク	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、しめじ、え のきだけ、あさつき	クラッカー キャロット ジュース
14 月	★パースデーメニュー ご飯 豚汁 鮭のもみじ焼き みかん ほうれん草のごま和え	☆パースデー フルーツカップケ ーキ 牛乳	米、マヨネーズ、 さといも、三温糖	牛乳、鮭、ホイッ プクリーム、木綿 豆腐、豚コマ、み そ、すりごま、白 みそ	みかん、もやし、ほうれん そう、にんじん、だい こん、黄桃缶、ねぎ、ごぼ う、干ししいたけ	せんべい 麦茶
15 火	食パン ゴールドキウイ はんぺんフライ コーンサラダ ホワイトシチュー	☆ブルーベリー ジャムヨーグルト 芋けんぴ 麦茶	食パン、じゃがい も、パン粉、小麦 粉、油、三温糖	ヨーグルト(無糖)、 はんぺん、牛乳、 ハム	キウイフルーツ、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、コーン缶、きゅう り、ブルーベリージャム	ビスケット 牛乳
16 水	ご飯 りんご 照り焼き豆腐ハンバーグ 小松菜の煮浸し 具だくさんみそ汁	☆ショコラケーキ 牛乳	米、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、油揚 げ、みそ	こまつな、りんご、にんじ ん、たまねぎ、だいこん、 ねぎ、しめじ、えのきだけ	チーズ 麦茶

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 木	さつま芋ごはん 鶏むね肉の万能タレ焼き あったか白菜の煮物 きのこのみそ汁	☆焼きまんじゅう 牛乳	米、さつまいも、 三温糖、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、 厚揚げ、みそ、赤 みそ、黒ごま	はくさい、にんじん、だ いこん、しめじ、えのき だけ、あさつき	☆いちごジャム ヨーグルト 麦茶
18 金	焼きそば さっぱり和え とろーりなめこ汁 バナナ	せんべい キャロットジュース	蒸し焼きそばめん (卵なし)、三温 糖、油、ごま油、 ゆでうどん	豚コマ、木綿豆 腐、みそ	野菜ジュース、バナナ、 もやし、にんじん、こま つな、キャベツ、だい こん、なめこ、たまねぎ、 あさつき	野菜バー 牛乳
19 土	●パンランチ 以上児：ハムカツサンド・ジャムホイップパン 未満児：クリームパン・ジャムパン バナナ 牛乳	ゴマビスケット りんごジュース	コッペパン	牛乳	りんご濃縮果汁、バナナ	せんべい 麦茶
21 月	ご飯 みかん さんまのかば焼き 大根とじゃが芋のそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁	コーンスープ クラッカー	米、じゃがいも、 油、片栗粉、三温 糖	牛乳、さんま、木 綿豆腐、豚ひき 肉、みそ	みかん、クリームコー ン缶、だいこん、にんじ ん、ねぎ、コーン缶、生 わかめ、グリーンピース、 しょうが	☆人参スティック 牛乳
22 火	食パン りんご ささみのごま揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	☆スイートポテト 牛乳	さつまいも、食 パン、ツイストマ カロニ、パン粉、マ ヨネーズ、油、三 温糖、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、 ハム、黒ごま、パ ター	りんご、キャベツ、にん じん、たまねぎ、コー ン缶、しめじ、きゅうり	☆ブルーベリー ジャムヨーグル ト 麦茶
23 水						
24 木	きのこカレー 和風コーンサラダ 大根のみそ汁	☆ヨーグルト おからかりんとう 麦茶	米、じゃがいも、 三温糖、油	スキムミルク、鶏 もも肉、みそ、ハ ム、白ごま	たまねぎ、にんじん、も やし、だいこん、キャ ベツ、しめじ、えのきだ け、コーン缶、きゅう り、あさつき	りんご 麦茶
25 金	ちゃんぽんラーメン とり天 バナナ	☆茶飯おにぎり 麦茶	ゆで中華めん、 米、油、小麦粉、 ごま油	鶏むね肉(薄切 り)、豚コマ、な ると	バナナ、キャベツ、もや し、にんじん、ねぎ、た まねぎ、にら、たけの こ、あおのり	たまごボーロ 牛乳
26 土	チキンピラフ チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー	せんべい 麦茶	米	鶏もも【小間】、 バター	たまねぎ、にんじん、チ ンゲンサイ、しめじ、 コーン缶、えのきだけ、 マッシュルーム缶、グ リーンピース	ビスケット 牛乳
28 月	ご飯 みかん ユーリンチー 三色ナムル ビーフンスープ	☆ホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ ミックス、油、片 栗粉、ピーフン、 三温糖、メープル シロップ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、バター	みかん、もやし、ほうれ んそう、にんじん、チ ンゲンサイ、たまねぎ、干 ししいたけ	せんべい 麦茶
29 火	食パン バナナ 噛むかむハンバーグ スパゲティサラダ 冬野菜のスープ	せんべい ☆ホットカルピス	食パン、スパゲ ティ、マヨネ ーズ、パン粉	豚ひき肉、カルピ ス、ツナ油漬缶、 卵、牛乳	バナナ、はくさい、たま ねぎ、にんじん、れんこ ん、だいこん、ごぼう、 コーン缶、きゅうり、え のきだけ	ビスケット 牛乳
30 水	ご飯 りんご 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋の甘煮 もやしのみそ汁	☆肉まん 牛乳	米、さつまいも、 しらたき、三温糖	牛乳、焼き豆腐、 豚コマ、みそ、油 揚げ	りんご、はくさい、もや し、ねぎ、にんじん、え のきだけ	チーズ 麦茶
平均栄養量	以上児	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.5 g	鉄 2 mg カルシウム 192 mg	未満児	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.1 g	鉄 1.7 mg カルシウム 241 mg

※食材の入荷状況により、変更になる場合があります。ご了承ください。  
※パンランチは、地元のパン屋さんのパン食になります。