




11月予定献立表

2023/11 西野山保育園

	13 27(月)	14 28(火)	1 15 29(水)	2 16 30(木)	17 (金)	4 18(土)
献立	<p>ごはん</p> <p>肉豆腐 豚ひき肉 30 焼き豆腐 55 たまねぎ 40 ☆えのきたけ 10 ☆ねぎ 10 しょうゆ 4 三温糖 2 みりん 1 しょうが</p> <p>白菜の和え物 ☆はくさい 35 カットわかめ 0.5 しょうゆ 0.8 ごま 1 酢 0.8 ごま油 0.8</p> <p>じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ☆じゃがいも 25 たまねぎ 20 みそ 3 だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>さわらのバターしょうゆ焼き さわら 40 しょうゆ 2 小麦粉 4.5 バター 3</p> <p>ほうれん草と 春菊のごまあえ ☆ほうれん草 30 ☆しゅんぎく 5 しょうゆ 1 三温糖 0.7 ごま 2</p> <p>けんちん汁 木綿豆腐 15 油揚げ 3 こんにやく 5 にんじん 5 ☆ごぼう 5 ☆ねぎ 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 油 1 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉の山賊焼き 鶏肉 60 しょうが にんにく しょうゆ 2 ごま油 2 油 1</p> <p>うの花炒め おから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ☆ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし</p> <p>豆腐のみそ汁 豆腐 20 ☆しめじ 5 油揚げ 5 ☆ねぎ 5 みそ 3 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の梅みそ焼き ☆さば 40 みそ 2.5 うめ干し 3 みりん 4 油 1</p> <p>切干大根の煮物 切り干しだいこん 5.5 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし</p> <p>根菜のみそ汁 だいこん 8 にんじん 8 ☆れんこん 6 ☆ごぼう 6 ☆しめじ 5 ☆ねぎ 3 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150 ごま油 2</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏団子鍋 鶏ひき肉 55 ☆ねぎ 2 酒 3 しょうゆ 1.8 しょうが 片栗粉 2 塩 0.1 こしょう ごま油 1.5 ☆はくさい 45 ☆しいたけ 6 ☆えのきたけ 5 だいこん 10 にんじん 8 はるさめ 3 しょうゆ 4 鳥がらだし こしょう</p> <p>☆ごぼうのかば焼き ☆ごぼう 30 三温糖 1.2 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.8 油 3 ごま</p> 	<p>第五目ごはん 米 40 鶏肉 20 油揚げ 5 たけのこ 8 にんじん 6 こんにやく 5 ☆しめじ 5 ☆ごぼう 3 いんげん 3 みりん 1 しょうゆ 5 だし</p> <p>大根のかりかり だいこん 25 だいこんの葉 5 塩 0.2</p> <p>小松菜のみそ汁 ごまつな 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150</p>
	<p>おやつ</p> <p>①わらびもち わらびもち粉 三温糖 きな粉 (乳児:おにぎり)</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>大学芋 黒ごま さつまいも 三温糖 しょうゆ</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>(1・15日) きな粉蒸しパン 米粉 BP 油 きな粉 三温糖 豆乳 塩</p> <p>(29日) りんごケーキ りんご 卵 牛乳 小麦粉 バター</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>せんべい ☆柿</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>さつまいもごはんの おにぎり 米 塩 黒ごま ☆さつまいも</p> <p>お茶</p>	<p>パームクーヘン</p> <p>牛乳 150cc</p>
延長	おにぎり	せんべい	フライドポテト	オレンジケーキ	スティックパン	
	☆は旬の食材、 ①はゆりさんの リクエストメニューです。				温かい鶏団子鍋で 身体もぽかぽか(。)	
献立	6 20(月)	7 (21) (火)	8 22(水)	9 (木)	10 24(金)	11 25(土)
	<p>ごはん</p> <p>さわらのゆず塩焼き さわら 40 ☆ゆず果汁 1 塩 0.2 ☆ゆず果皮</p> <p>ひじきの煮物 ひじき 1.3 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 7 糸こんにやく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし</p> <p>まいたけのみそ汁 ☆ねぎ 12 ☆まいたけ 8 油揚げ 6 みそ 3 だし 150</p>	<p>カレーピラフ 米 40 鶏肉 30 マッシュルーム 3 たまねぎ 9 えび 20 ピーマン 5 塩 0.2 こしょう カレー粉 0.2 しょうゆ 1 油 2 (乳児:チキンライス)</p> <p>大根サラダ だいこん 30 ちりめんじゃこ 3 たまねぎ 3 しょうゆ 1.4 ごま 1 酢 3 三温糖 0.4 油 0.7</p> <p>きのこのスープ ☆しめじ 8 ☆えのきたけ 8 にんじん 8 ☆ねぎ 5 しょうゆ 0.7 塩 0.3 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉とれんこん照り焼き 豚肉 40 塩 0.1 片栗粉 5 ☆れんこん 20 油 2 ☆しめじ 10 しょうゆ 3 みりん 2 三温糖 2 酒 1</p> <p>かぶのゆずあえ ☆かぶ 20 ☆ゆず果皮 ☆ゆず果汁 1 塩 0.2 三温糖 2 酢 1</p> <p>ゆばとみつばのすまし汁 湯葉 2.5 ☆みつば 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>ホイル焼き かかれい 40 ☆えのきたけ 5 ☆しいたけ 5 たまねぎ 33 ☆じゃがいも 25 バター 5 塩 0.5 こしょう</p> <p>柿なます だいこん 20 にんじん 5 ☆かき 5 ごま 0.5 酢 2 三温糖 1 塩 0.1</p> <p>白菜のみそ汁 ☆はくさい 20 にんじん 5 油揚げ 2 だし 150 みそ 3</p>	<p>ごはん</p> <p>かぶのクリームスープ 鶏肉 30 ベーコン 5 ☆かぶ 40 ☆かぶの葉 20 たまねぎ 30 にんじん 20 ☆じゃがいも 30 ☆カリフラワー 10 ☆しめじ 7 パセリ 0.3 牛乳 100 バター 4 小麦粉 4 塩 1 こしょう 油 2</p> <p>ブロッコリーのサラダ ☆ブロッコリー 30 たまねぎ 3 酢 1.8 三温糖 0.5 塩 0.2 油 1</p>	<p>焼きそばめん 50 豚肉 15 キャベツ 40 たまねぎ 20 もやし 10 ピーマン 5 にんじん 5 ウスターソース 15 塩 0.5 かつお節 1 あおのり 油 3</p> <p>コーンスープ たまねぎ 20 コーン缶 8 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p> 
おやつ	<p>マーメイドの蒸しパン 米粉 BP 油 豆乳 三温糖 マーメイド</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>(7日) 芋スティック ☆さつまいも 油 三温糖</p> <p>(21日) れんこんの 天ぷら ☆れんこん 油 卵 小麦粉 牛乳 150cc</p>	<p>りんごゼリー りんご果汁 三温糖 ゼラチン ☆りんご ビスケット</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>キャブズ巻 バター 三温糖</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>青菜しゃもじごはんの おにぎり 米 ☆かぶの葉 ちりめんじゃこ しょうゆ みりん 三温糖 ごま</p> <p>お茶</p>	<p>せんべい</p> <p>牛乳 150cc</p>
延長	いももち	みかん・おかき	のりまき	蒸しパン	焼き芋	
		21日はお弁当の日です！ ゆりさんは保育参加で 大文字山に登ります♪			旬のかぶを使った献立です！ お楽しみに(。)	

芋掘りや豚汁パーティー、運動会も終え、あつという間に11月です！日中も肌寒くなってきたので温かい献立もたくさん入れています♪
冬に向けて手洗い、うがいも忘れずに！(。)

今月のお弁当日は
11/21(火)です！

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム ml	鉄 mg	
乳児	目標 420	17	11.5	190	2	
	予定献立栄養量	467	18.2	15.9	227	2
幼児	目標 570	23.5	16	260	2.5	
	予定献立栄養量	541	21.2	18.4	260	2.4

