



# 第一保育所 11月献立



日	曜日	午前おやつ		昼食献立	午後おやつ		主な食材	kcal	塩分
		離乳	乳児		離乳	乳児			
1	金	ハイハイ野菜	ベジタベ	ごはん、チキンチャップ、スパゲティサラダ、吸物	バナナ	みかん 寒天	米//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ケチャップ//スパゲティ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ//えのき、麩、三つ葉//みかん缶、寒天	牛乳 467	1.5
2	土	おかし	おかし	きつねうどん、さつま芋天ぷら、フルーツ	おかし	おかし	うどん、油揚げ、ほうれん草、なると、葱//さつま芋、てんぷら粉//黄桃缶	牛乳 481	1.4
5	火	ひじきせんべい	かっぱえびせん	菜飯、煮魚、南瓜サラダ、味噌汁	ハイハイ	ムーン ライト クッキー	米、菜飯の素//赤魚//南瓜、人参、コーン、マヨネーズ//麩、えのき、白菜	牛乳 499	1.7
6	水	おこめせんべい	白い風船	ハヤシライス、ブロッコリーのコンソメ和え、フルーツヨーグルト	バナナ	豆乳 きな粉餅	米、牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、ハヤシライス//ブロッコリー、コーン//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト//豆乳、きな粉	牛乳 508	1.3
7	木	魚せんべい	ぼたぼた焼き	スパゲティナポリタン、りんご酢サラダ、コンソメスープ	野菜 スナック	ハーベスト	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、しめじ、ケチャップ//キャベツ、人参、胡瓜、りんご//玉葱、人参、パセリ	牛乳 455	1.5
8	金	ハイハイ野菜	おさつスナック	ごはん、絹厚揚げの中華煮、春雨サラダ、卵スープ	魚 スナック	りんご 寒天	米//厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、青梗菜、しいたけ//春雨、ハム、胡瓜、マヨネーズ//卵、ほうれん草、玉葱//りんごジュース、寒天	牛乳 517	1.1
9	土	おかし	おかし	カレーうどん、大根サラダ、フルーツ	おかし	おかし	うどん、鶏肉、玉葱、人参、カレー粉//大根、人参、胡瓜、ツナ、ドレッシング//みかん缶	牛乳 442	1.9
11	月	ハイハイ	ばりんこ	わかめごはん、鱈のみもじ焼き、ほうれん草ごま和え、吸物	おこめ せんべい	バーム クーヘン	米、わかめご飯の素//鱈、人参、マヨネーズ//ほうれん草、人参、ごま//麩、葱、わかめ	牛乳 530	1.8
12	火	ひじきせんべい	カニチップ	ごはん、肉じゃが、キャベツサラダ、味噌汁	魚 スナック	サブレ	米//牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、いんげん//キャベツ、人参、コーン、ドレッシング//豆腐、わかめ、葱	牛乳 502	1.3
13	水	おこめせんべい	カルシウムせんべい	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ、フルーツ	さつま芋 煮	鬼 まんじゅう	うどん、鶏肉、大根、人参、ごぼう、葱//竹輪、青のり、てんぷら粉//パイン缶、みかん缶//ホットケーキミックス、さつま芋	牛乳 468	2.0
14	木	魚せんべい	ハッピーター	ごはん、ハンバーグ、ゆで野菜オーロラソース、味噌汁	野菜 スナック	動物 ビスケット	米//ハンバーグ、玉葱、しめじ、ケチャップ//ブロッコリー、カリフラワー、人参、マヨネーズ、ケチャップ//えのき、麩、小松菜	牛乳 522	1.9
15	金	ハイハイ野菜	ベジタベ	ちらし寿司、南瓜煮物、吸物	ベビー ダン	フルーチェ	米、ちらし寿司の素、鮭フレーク、胡瓜、卵、桜でんぶ//南瓜//なると、ほうれん草、わかめ//フルーチェ、牛乳	牛乳 494	2.0
16	土	おかし	おかし	焼きそば、青のりポテト、スープ	おかし	おかし	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//じゃが芋、青のり//玉葱、人参、コーン	牛乳 430	1.7
18	月	ハイハイ	星たべ	エビピラフ、マカロニサラダ、コンソメスープ	リンゴ煮	りんご・ おかし	米、えび、コーン、玉葱、人参、ピーマン//マカロニ、人参、ブロッコリー、コーン、マヨネーズ//キャベツ、玉葱、人参//りんご	牛乳 463	1.9
19	火	ひじきせんべい	かっぱえびせん	野菜ラーメン、えびしゅうまい、フルーツ	魚 スナック	ムーン ライト クッキー	ラーメン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱//えびしゅうまい//黄桃缶	牛乳 500	1.8
20	水	おこめせんべい	白い風船	ごはん、サバの味噌煮、三色和え、けんちん汁	じゃが芋 煮	じゃが芋 餅	米//サバ//チンゲン菜、もやし、人参//豆腐、大根、人参、ごぼう、葱//じゃが芋	牛乳 506	2.0
21	木	魚せんべい	ぼたぼた焼き	野菜たっぷりカレー、フライドポテト、フルーツヨーグルト	野菜 スナック	ハーベスト	米、鶏肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、カレー粉//フライドポテト//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 528	1.4
22	金	ハイハイ野菜	おさつスナック	豚丼、キャベツのおかか和え、味噌汁	バナナ	麩ラスク	米、豚肉、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//キャベツ、人参、かつお節//豆腐、白菜、葱//麩、マーガリン(植物性)	牛乳 501	1.2
25	月	ハイハイ	ばりんこ	ゆかりごはん、さわら西京焼き、ひじき入りポテトサラダ、吸物	ベビー ダン	ぶどう 寒天	米、ゆかりごはんの素//さわら//じゃが芋、ひじき、人参、コーン、マヨネーズ//麩、わかめ、葱//ぶどうジュース、寒天	牛乳 484	1.6
26	火	ひじきせんべい	おとと	パン、ビーフシチュー、いんげんサラダ、フルーツ	野菜 スナック	ビスコ	パン//牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、シチューの素//いんげん、もやし、かにかま、コーン、マヨネーズ//オレシ	牛乳 537	2.1
27	水	おこめせんべい	カルシウムせんべい	ごはん、ふりかけ、鶏肉の唐揚げ、ハンサンスー、味噌汁	魚 スナック	雪の宿	米//ふりかけ//鶏肉//春雨、胡瓜、人参、ハム//大根、油揚げ、葱	牛乳 524	1.7
28	木	魚せんべい	ハッピーター	肉みそ丼、ほうれん草の和え物、吸物	南瓜煮	人参 蒸しパン	米、鶏ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース//ほうれん草、もやし、人参//えのき、麩、みつば//ホットケーキミックス、人参	牛乳 547	1.7
29	金	ハイハイ野菜	さやえんどうスナック	きのこの炊き込みごはん、ミートボール、吸物	バナナ	柿・ おかし	米、ツナ、ごぼう、人参、えのき、しめじ、しいたけ//肉団子、ケチャップ//豆腐、わかめ、葱//柿	牛乳 482	1.5
30	土	おかし	おかし	わかめうどん、かき揚げ、さつまいも煮	おかし	おかし	うどん、わかめ、鶏肉、葱//玉葱、人参、竹輪、ピーマン、てんぷら粉//さつま芋	牛乳 473	1.8

七五三

☆離乳については、個々に合わせた材料・調理方法に変更して提供します。  
 ☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願ひします。  
 ☆ホットケーキミックスは卵・乳なしのものを使用しています。  
 ☆マヨネーズは特定原材料7品目・カレーは28品目 未使用のもので提供しています。

