



下羽栗保育所 11月献立(乳児)



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分	
1	金	かっぱえびせん	ごはん、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、味噌汁	ハーベスト	米//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ、青のり//しめじ、大根、葱	牛乳 514	2.0	
2	土	黒棒	にゅうめん、ウインナー炒め、フルーツ	ぱりんこ	そうめん、卵、かまぼこ、葱、わかめ//ウインナー、玉葱、人参、小松菜//黄桃缶	牛乳 439	2.2	
5	火	雪の宿	ごはん、ふりかけ、白身魚フライ、筑前煮、味噌汁	プライム	米//ふりかけ//白身魚フライ//鶏肉、ごぼう、里芋、人参、こんにゃく、しいたけ、いんげん//大根、油揚げ、葱	牛乳 517	2.3	
6	水	カルシウムせんべい	スパゲティナポリタン、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ	星たべよ	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、かにかま、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳 497	1.5	
7	木	ビスコ	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	おさつスナック	米、豚肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、コーン、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 596	1.5	
8	金	ポーロ	鶏そぼろ丼、切干大根の煮物、味噌汁	麩ラスク	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//切り干し大根、人参、さつま揚げ//えのき、わかめ、葱//麩、マーガリン	牛乳 540	2.2	
9	土	ハッピーターン	きつねうどん、ミートボール、フルーツ	雪の宿	うどん、油揚げ、人参、かまぼこ、葱//ミートボール//パイン缶	牛乳 469	2.1	
11	月	さやえんどうスナック	ごはん、メンチカツ、枝豆とひじきのサラダ、コーンスープ	黒棒	米//メンチカツ//枝豆、ひじき、人参、竹輪、マヨネーズ//コーン、卵、玉葱	牛乳 537	1.4	
12	火	ハッピーターン	ラーメン、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	スイートポテト	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱//肉団子、玉葱、ケチャップ//みかん缶//さつま芋、牛乳、卵、マーガリン	牛乳 495	1.6	
13	水	ハーベスト	ごはん、親子煮、ブロッコリーサラダ、味噌汁	サッポロポテト	米//鶏肉、卵、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//麩、小松菜、葱	牛乳 506	1.4	
14	木	白い風船・一口ゼリー	ごはん、豚肉の焼肉風炒め、南瓜煮物、味噌汁	ぼたぼた焼き	米//豚肉、玉葱、人参、もやし、ピーマン//南瓜//白菜、油揚げ、葱	牛乳 494	1.7	
七五三	15	金	ぱりんこ	ちらし寿司、ほうれん草のごま和え、吸物、みかん	フチシュー	米、人参、しいたけ、胡瓜、錦糸卵、かんぴょう、ツナ、でんぶ//ほうれん草、竹輪、人参、ごま//花麩、えのき、みつば//みかん	牛乳 550	1.6
16	土	保 育 参 観						
18	月	かっぱえびせん	ゆかりごはん、鱈のみそマヨ焼き、ハムサラダ、吸物	ゼリー	米、ゆかり//鱈、マヨネーズ、青のり//ブロッコリー、人参、ハム、ドレッシング//小松菜、麩、葱//ジュース	牛乳 505	2.0	
19	火	星たべよ	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、中華スープ	プライム	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//春雨、胡瓜、コーン、マヨネーズ//わかめ、玉葱、なると	牛乳 548	1.4	
20	水	ポーロ	けんちんうどん、竹輪の磯辺揚げ、フルーツ	鬼まんじゅう	うどん、鶏肉、大根、人参、ごぼう、しいたけ、葱、油揚げ//竹輪、天ぷら粉//パイン缶、みかん缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳、さつま芋	牛乳 493	1.4	
21	木	しるこサンド	パン、クリームシチュー、ウインナー、一口ゼリー	ハッピーターン	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、シチューの素、牛乳//ウインナー、ケチャップ	牛乳 589	2.3	
和食の日	22	金	動物ビスケット	鶏ときのこの炊き込みごはん、だし巻き卵、ほうれん草のお浸し、吸物	雪の宿	米、鶏肉、ごぼう、人参、えのき、しめじ、しいたけ//だし巻き卵//ほうれん草、もやし、人参//麩、わかめ、葱	牛乳 520	2.1
25	月	しるこサンド	肉みそ丼、白菜と麩の煮浸し、吸物	プライム	米、豚ミンチ、玉葱、人参、いんげん//白菜、麩、人参、竹輪、かつお節//かまぼこ、わかめ、葱	牛乳 517	2.0	
26	火	ハーベスト	ごはん、豆腐の五目煮、マカロニサラダ、味噌汁	みだらし団子	米//豆腐、鶏肉、玉葱、人参、しいたけ、葱//マカロニ、胡瓜、ハム、コーン、マヨネーズ//オクラ、麩、葱//白玉団子	牛乳 518	1.6	
27	水	ビスコ	焼きそば、春巻き、スープ	ぱりんこ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//春巻き//玉葱、人参、コーン	牛乳 514	1.6	
28	木	ぼたぼた焼き	カレーライス、ミモザサラダ、フルーツヨーグルト	サブシ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 555	1.3	
29	金	黒棒	ごはん、鶏の唐揚げ、もやしハムサラダ、味噌汁	かっぱえびせん	米//鶏肉//もやし、人参、ハム、ドレッシング//豆腐、玉葱、わかめ	牛乳 522	1.4	
30	土	ビスコ	スパゲティミートソース、ほうれん草ツナ和え、スープ	ハーベスト	スパゲティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース缶、ケチャップ//ほうれん草、人参、ツナ//玉葱、人参、コーン	牛乳 497	1.5	

☆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いします。





下羽栗保育所 11月献立(幼児)



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	金		ごはん、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、味噌汁	ハーベスト	米//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ、青のり//しめじ、大根、葱	牛乳 568	2.0
2	土	黒棒	にゅうめん、ウインナー炒め、フルーツ	ぱりんこ	そうめん、卵、かまぼこ、葱、わかめ//ウインナー、玉葱、人参、小松菜//黄桃缶	牛乳 498	2.2
5	火		ごはん、ふりかけ、白身魚フライ、筑前煮、味噌汁	プライム	米//ふりかけ//白身魚フライ//鶏肉、ごぼう、里芋、人参、こんにゃく、しいたけ、いんげん//大根、油揚げ、葱	牛乳 566	2.5
6	水		スパゲティナポリタン、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ	星たべよ	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、かにかま、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳 524	1.4
7	木		野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	おさつスナック	米、豚肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、コーン、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 654	1.8
8	金		鶏そぼろ丼、切干大根の煮物、味噌汁	麩ラスク	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//切り干し大根、人参、さつま揚げ//えのき、わかめ、葱//麩、マーガリン	牛乳 550	2.1
9	土	ハッピーターン	きつねうどん、ミートボール、フルーツ	雪の宿	うどん、油揚げ、人参、かまぼこ、葱//ミートボール//パイン缶	牛乳 527	2.4
11	月		ごはん、メンチカツ、枝豆とひじきのサラダ、コンソメスープ	黒棒	米//メンチカツ//枝豆、ひじき、人参、竹輪、マヨネーズ//コーン、卵、玉葱	牛乳 598	1.5
12	火		ラーメン、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	スイートポテト	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱//肉団子、玉葱、ケチャップ//みかん缶//さつま芋、牛乳、卵、マーガリン	牛乳 493	1.6
13	水		ごはん、親子煮、ブロッコリーサラダ、味噌汁	サッポロポテト	米//鶏肉、卵、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//麩、小松菜、葱	牛乳 518	1.4
14	木		ごはん、豚肉の焼肉風炒め、南瓜煮物、味噌汁	ぼたぼた焼き	米//豚肉、玉葱、人参、もやし、ピーマン//南瓜//白菜、油揚げ、葱	牛乳 514	1.7
七五三	15	金	ちらし寿司、ほうれん草のごま和え、吸物、みかん	フチシュー	米、人参、しいたけ、胡瓜、錦糸卵、かんぴょう、ツナ、でんぶ//ほうれん草、竹輪、人参、ごま//花麩、えのき、みつば//みかん	牛乳 561	1.5
16	土	保 育 参 観					
18	月		ゆかりごはん、鱈のみそマヨ焼き、ハムサラダ、吸物	ゼリー	米、ゆかり//鱈、マヨネーズ、青のり//ブロッコリー、人参、ハム、ドレッシング//小松菜、麩、葱//ジュース	牛乳 538	1.8
19	火		ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、中華スープ	プライム	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//春雨、胡瓜、コーン、マヨネーズ//わかめ、玉葱、なると	牛乳 554	1.2
20	水		けんちんうどん、竹輪の磯辺揚げ、フルーツ	鬼まんじゅう	うどん、鶏肉、大根、人参、ごぼう、しいたけ、葱、油揚げ//竹輪、天ぷら粉//パイン缶、みかん缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳、さつま芋	牛乳 505	1.8
21	木		パン、クリームシチュー、ウインナー、一口ゼリー	ハッピーターン	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、シチューの素、牛乳//ウインナー、ケチャップ	牛乳 624	2.7
和食の日	22	金	鶏ときこの炊き込みごはん、だし巻き卵、ほうれん草のお浸し、吸物	雪の宿	米、鶏肉、ごぼう、人参、えのき、しめじ、しいたけ//だし巻き卵//ほうれん草、もやし、人参//麩、わかめ、葱	牛乳 542	2.1
25	月		肉みそ丼、白菜と麩の煮浸し、吸物	プライム	米、豚ミンチ、玉葱、人参、いんげん//白菜、麩、人参、竹輪、かつお節//かまぼこ、わかめ、葱	牛乳 528	2.0
26	火		ごはん、豆腐の五目煮、マカロニサラダ、味噌汁	みだらし団子	米//豆腐、鶏肉、玉葱、人参、しいたけ、葱//マカロニ、胡瓜、ハム、コーン、マヨネーズ//オクラ、麩、葱//白玉団子	牛乳 525	1.5
27	水		焼きそば、春巻き、スープ	ぱりんこ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//春巻き//玉葱、人参、コーン	牛乳 557	2.0
28	木		カレーライス、ミモザサラダ、フルーツヨーグルト	サブレ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 569	1.1
29	金		ごはん、鶏の唐揚げ、もやしハムサラダ、味噌汁	かっぱえびせん	米//鶏肉//もやし、人参、ハム、ドレッシング//豆腐、玉葱、わかめ	牛乳 600	1.4
30	土	ビスコ	スパゲティミートソース、ほうれん草ツナ和え、スープ	ハーベスト	スパゲティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース缶、ケチャップ//ほうれん草、人参、ツナ//玉葱、人参、コーン	牛乳 570	1.5

☆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いします。

