

11月献立表



やしお花桃保育園

2019年

日付	献立名	材料名	【O10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 金	ご飯 ひじきハンバーグ 切り干し大根の旨煮 すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、えのきたけ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/みずな、焼肉、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/小麦粉、水、卵、ぶた肉、キャベツ、ねぎ、あおのり、ウスターソース、マヨネーズ	◎ 牛乳 牛乳 おやつお好み焼き	599(531) 25.7(23.1) 18.6(17.9) 5.0(4.0)
2 土	野菜あんかけ丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/きゅうり、塩こんぶ、食塩/カットわかめ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ/麦茶/米、しら干し、食塩、しょうゆ	◎ 牛乳 麦茶 しらすおにぎり	593(540) 22.4(21.0) 20.9(20.5) 2.5(2.0)
4 月	祝日＜振替休日＞			
5 火	ゆかりご飯 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とツナの和え物 みそ汁	牛乳/米、ゆかり、ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、ほうれん草、ゆかり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/油揚げ、絹ごし豆腐、かつおだし汁、米みそ/牛乳/小麦粉、重曹、コショウ、砂糖、パセリ、牛乳	◎ 牛乳 牛乳 ココアスコーン	584(520) 22.6(20.7) 18.2(17.6) 3.3(2.7)
6 水	スープスパゲティ ブロッコリーときこのサラダ オレンジ	牛乳/スパゲティ、サラダ油、ニンニク、ベーコン、たまねぎ、にんじん、こまつな、マッシュルーム、水、コンソメ、食塩、酒、パセリ粉/ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/オレンジ/牛乳/小麦粉、重曹、本納豆、卵、砂糖、サラダ油	◎ 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	552(479) 19.5(17.8) 19.6(18.0) 5.6(4.3)
7 木	ご飯 かにたまのあんかけ 春雨中華サラダ 中華スープ	牛乳/米/卵、食塩、かにたまご、たまねぎ、干しいたけ、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、水、片栗粉/はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/こまつな、しめじ、水、中華だし、食塩/牛乳/食パン、牛乳、砂糖、マーガリン、ココア	◎ 牛乳 牛乳 パンかりんどう	595(529) 22.1(20.3) 19.1(18.3) 2.7(2.1)
8 金	食パン かぼちゃのシチュー 小松菜とツナのサラダ りんご	牛乳/食パン/とり肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、牛乳、シチューミックスクリーム、バター/こまつな、コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢、りんご、食塩、ピーマン、ぶた肉、赤ピーマン、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ	◎ 牛乳 麦茶 五目ビーフン	577(528) 26.3(24.3) 17.8(18.0) 6.1(4.9)
9 土	鶏肉の塩焼き丼 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁	牛乳/米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり/ブロッコリー、コーン、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油/油揚げ、こまつな、かつおだし汁、米みそ/麦茶/米、かつお節、しょうゆ、みりん風調味料	◎ 牛乳 麦茶 おかかおにぎり	597(526) 26.1(23.9) 18.2(18.3) 3.8(3.0)
11 月	ご飯 鶏のカレーから揚げ スパゲティのサラダ ワンダースープ	牛乳/米/とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、片栗粉、サラダ油、カレー粉/スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、コーン、食塩、マヨネーズ/ワンダースープ、ぶた肉、こまつな、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ/牛乳/米、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、焼肉	◎ 牛乳 牛乳 きごつねごはん	585(517) 25.7(22.6) 19.4(18.4) 2.4(1.9)
12 火	ロールパン 餅のクリームソースかけ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	牛乳/ロールパン/たら、食塩、牛乳、シチューミックスクリーム、バター、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コンソメ、食塩/ブロッコリー、コーン、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま油/ベーコン、マカロニ、たまねぎ、赤ピーマン、じゃがいも、トマトピューレ、コンソメ、食塩、サラダ油/麦茶/米、とり肉、だれいこ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、食塩	◎ 牛乳 麦茶 みそおじや	555(485) 25.9(22.6) 18.2(17.6) 5.0(3.9)
13 水	あんかけうどん ほうれん草とツナの和え物 オレンジ	牛乳/ゆでうどん、とり肉、はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、片栗粉、サラダ油/ほうれん草、ゆかり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/オレンジ/牛乳/米、ぶた肉、たかひ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩	◎ 牛乳 牛乳 高菜チャーハン	590(502) 25.4(22.6) 15.7(15.4) 5.0(3.9)
14 木	カレーライス キャベツとみかんの酢の物 りんご	牛乳/米、とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレー粉/キャベツ、カットわかめ、みかん、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油/りんご/牛乳/ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、きなこ	◎ 牛乳 牛乳 きなこあげぱん	579(488) 20.7(18.3) 16.1(15.1) 4.9(3.8)
15 金	菜飯 揚げ餃子 ブロッコリーの和風和え すまし汁	牛乳/米、菜飯/きょうぎの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油/ブロッコリー、とり肉、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、酢、砂糖/本納豆、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/ホットケーキ粉、無塩バター、卵、三豆糖、牛乳、白すりごま、白いうごま	◎ 牛乳 牛乳 ごまごまケーキ	607(523) 23.3(20.8) 22.8(21.0) 3.3(2.5)
16 土	マーボー春雨丼 かぼちゃの甘煮 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油、片栗粉/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖/こまつな、コーン、水、中華だし、食塩、麦茶/米、さけ	◎ 牛乳 麦茶 鮭おにぎり	558(501) 21.1(19.9) 11.4(12.9) 4.7(3.7)

11月献立表

やしお花桃保育園

2019年

日付	献立名	材料名	【O10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 月	さばの蒲焼き丼 ほうれん草とツナの和え物 すまし汁	牛乳/米、さば、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖/ほうれん草、ゆかり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/焼肉、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水	◎ 牛乳 牛乳 みたらし団子	594(509) 27.1(22.6) 17.9(16.3) 2.6(2.0)
19 火	食パン 炒り卵のミートソースかけ キャベツとじゃこのサラダ わかめスープ	牛乳/食パン/卵、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ/キャベツ、きゅうり、しら干し、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、塩こんぶ/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/米、ベーコン、コーン、たまねぎ、にんじん、コンソメ、食塩	◎ 牛乳 牛乳 ピラフ	559(460) 24.7(21.0) 21.2(19.4) 3.7(2.6)
20 水	わかめご飯 ししゃもの塩焼き きゅうりの塩こんぶ和え 豚汁	牛乳/米、わかめご飯の素/ししゃも、水、サラダ油、片栗粉/きゅうり、塩こんぶ、食塩/ぶた肉、だれいこ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ/牛乳/米、とり肉、しめじ、えのきたけ、にんじん、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒	◎ 牛乳 牛乳 きのこごはん	587(523) 23.9(21.7) 17.3(16.9) 3.1(2.4)
21 木	ご飯 白身フライ おからサラダ みそ汁	牛乳/米/たら、小麦粉、卵、パセリ粉、サラダ油、ウスターソース/おから、ブロッコリー、ハム、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖/ななめ、お揚げ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油	◎ 牛乳 牛乳 あんかけ焼きそば	560(499) 24.7(22.1) 19.8(18.8) 4.9(3.9)
22 金	ご飯 鶏のチーズつくね焼き ひじきのサラダ すまし汁	牛乳/米/とり肉、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、ピザ用チーズ/ひじき、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、とり肉、マヨネーズ、しょうゆ、食塩/絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/小麦粉、重曹、バター、砂糖、卵、白いうごま、あおのり	◎ 牛乳 牛乳 海苔胡麻クッキー	606(527) 29.0(26.6) 20.7(19.1) 3.5(2.7)
23 土	祝日＜勤労感謝の日＞			
25 月	ご飯 かじきの竜田揚げ おくらとかまぼこの海苔和え みそ汁	牛乳/米/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油/おくら、かまぼこ、きざみのり、酢、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/きつまいも、油揚げ、かつおこんぶだし汁、米みそ/牛乳/小麦粉、水、にら、にんじん、卵、しょうゆ、酢、食塩、和風だし、ごま油	◎ 牛乳 牛乳 おやつチヂミ	599(525) 26.8(23.1) 17.6(17.1) 4.0(3.1)
26 火	フラーライス フーガーデン ブロッコリーのごま酢和え わかめスープ	牛乳/米、菜飯、焼肉/卵、ベーコン、こまつな、にんじん、たまねぎ、食塩、牛乳、ケチャップ、サラダ油/ブロッコリー、ちくわ、白いうごま、酢、砂糖、しょうゆ/キャベツ、カットわかめ、コンソメ、食塩/牛乳/ロールパン、みかん、バナナ、生クリーム	◎ 牛乳 牛乳 フルーツサンド	562(501) 21.3(19.6) 21.7(20.3) 4.0(3.2)
27 水	ご飯 シウマイ キャベツの中華風サラダ コンソメスープ	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、コーン、片栗粉、ごま油、シウマイの皮/キャベツ、にんじん、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/ベーコン、ほうれん草、水、コンソメ、食塩/牛乳/白玉粉、とり肉、だいこん、にんじん、こまつな、かつおこんぶだし汁、食塩、しょうゆ	◎ 牛乳 牛乳 すいとん	587(501) 26.0(23.2) 18.7(17.8) 3.4(2.7)
28 木	醤油ラーメン ほうれん草とツナの和え物 オレンジ	牛乳/生中華めん、ぶた肉、チンゲンサイ、なると、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/ほうれん草、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/オレンジ/牛乳/きつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	619(548) 23.4(21.2) 19.0(18.3) 5.2(4.2)
29 金	ピザパン わかめスープ りんご	牛乳/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、白いうごま/りんご、カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/食パン、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、カレー粉、とろけるチーズ	◎ 牛乳 牛乳 カレートースト	591(503) 25.1(20.7) 20.6(17.9) 3.8(3.0)
30 土	鶏肉の照り焼き丼 大根ときゅうりの和え物 みそ汁	牛乳/米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、きざみのり/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/油揚げ、こまつな、かつおだし汁、米みそ/麦茶/ぶどうジュース、アガー、砂糖	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	584(531) 24.9(22.1) 20.4(20.1) 4.6(3.7)

※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※図で初めて食べる食材がないようにしてください。

