



# 平成30年度 11月 献立表



健生保育園

日付	給食	朝おやつ	おやつ	アレルギー・その他
1 (木)	しゅうまい 野菜あんかけ 厚揚げと大根の煮物 ごはん	牛乳	紫いも蒸しパン 牛乳	
2 (金)	運動会			
3 (土)	文化の日			
5 (月)	炒り豆腐 ブロッコリーごま和え しそごはん	お菓子	フレンチトースト 牛乳	たまご: 弁当
6 (火)	さわらごま風味焼き けんちん汁(里芋入り) ごはん	牛乳	たい焼き 牛乳	
7 (水)	なすときのこのトマト煮 ポテトサラダ ロールパン	お菓子	コーンフレーク	園: たまご除去食
8 (木)	ツナとキャベツの豆乳鍋 にんじんごはん みかん	牛乳	焼き芋 牛乳	
9 (金)	豆腐ミートローフ コールスロー ごはん	お菓子	柿とバナナのバウンドケーキ 牛乳	園: たまご除去食
10 (土)	土曜日献立	牛乳	市販菓子 牛乳	
12 (月)	チキンライス ブロッコリー コーンスープ ミニゼリー	お菓子	にんじんケーキ 牛乳	園: たまご除去食
13 (火)	めかじきの酢豚風 粉ふきいも ごはん	牛乳	ジャムサンド 牛乳	
14 (水)	クリームシチュー マカロニソテー ごはん	お菓子	みたらし団子 牛乳	
15 (木)	五目あんかけ焼きそば はんぺんチーズ焼き 柿	牛乳	さつま芋ごはん 牛乳	
16 (金)	持参弁当	お菓子	バウムクーヘン 牛乳	
17 (土)	土曜日献立	牛乳	市販菓子 牛乳	
19 (月)	チキンナゲット ミニトマト ほうれん草と大豆のサラダ ごはん	お菓子	りんごケーキ 牛乳	園: たまご除去食
20 (火)	きのこの炊きこみごはん 肉じゃが みかん寒天	牛乳	マカロニきなこ 牛乳	
21 (水)	スペイン風オムレツ ミニフライドポテト レーズンパン	お菓子	鬼まんじゅう 牛乳	たまご: 弁当
22 (木)	味噌煮込みうどん バナナ	牛乳	フレンチトースト 牛乳	園: たまご除去食
23 (金)	勤労感謝の日			
24 (土)	土曜日献立	牛乳	市販菓子 牛乳	
26 (月)	三色丼 みそ汁(さつま芋・油揚げ) ミニゼリー	お菓子	コーンフレーク	たまご: 弁当
27 (火)	ぶり大根 じゃがいものきんぴら ごはん	牛乳	レーズン蒸しパン 牛乳	
28 (水)	豚肉とじゃがいものケチャップ煮 食パン ヨーグルト	お菓子	鮭わかめご飯 牛乳	
29 (木)	厚揚げ中華炒め かぼちゃバター煮 ごはん	牛乳	水ようかん 牛乳	
30 (金)	秋の味覚カレーライス りんご	お菓子	塩せんべい 牛乳	園: たまご除去食

月平均栄養価 (3歳以上児) エネルギー509kcal たんぱく質17.7g 脂質14.3g  
 (3歳未満児) エネルギー425kcal たんぱく質14.2g 脂質12.4g

※献立は仕入れ状況により、変更になることがあります。土曜日メニューはその時期に入荷した食材で年齢や人数に応じた献立になります。離乳食については「授乳・離乳の支援ガイド」をもとに提供しています。

【今月使用する食材を下記にまとめました】

さわら、めかじき、ぶり、しらす、ちりめんじゃこ、かまぼこ、かにかまぼこ、ちくわ、ツナ缶、鮭フレーク、魚肉ソーセージ、ハム、カットトマト  
 しゅうまい(冷)、チキンナゲット(冷)、はんぺんチーズ(冷)、ミニポテトフライ(冷)、高野豆腐、かつお節、わかめ、あおさ、ひじき、春雨、しそふりかけ  
 里芋、ピーマン、なす、さやいんげん、ミニトマト、しいたけ、しょうが、えのき、しめじ、マッシュルーム、カレールウ、カレー粉、ごま油、酢  
 中華麺、スパゲティ、うどん、レーズンパン、ホットケーキミックス、コーンフレーク、きなこ、たい焼き(冷)  
 むらさき芋、ピザ用チーズ、柿、バナナ、もも缶、パイン缶、いちごジャム、みかん缶、りんごジュース