

11月予定献立表



2024/11 西野山保育園

	11 25 (月)	12 26 (火)	13 27 (水)	14 28 (木)	1 15 29 (金)	2 16 30 (土)
献立	<p>ごはん</p> <p>ホイル焼き 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>白菜とツナの和え物 ☆はくさい 35 ツナ缶 6 にんじん 7 しょうゆ 0.7 ごま 1</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>	<p>◎チャーハン 米 40 豚肉 20 たけのこ 10 にんじん 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 いんげん 3 塩 0.6 こしょう しょうゆ 2 油 2</p> <p>中華スープ ☆えのきたけ 8 にんじん 5 豆腐 15 かいわれだいこん 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 ごま油 0.5</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏の梅みそ焼き 鶏肉 60 みそ 2 うめ干し 2 みりん 4</p> <p>ひじきの煮物 ひじき 1.6 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 8 糸こんにゃく 5 いんげん 3 しょうゆ 1 しょうゆ 2.5 だし</p> <p>小芋のみそ汁 さといも 7 だいこん 10 にんじん 5 しめじ 5 油揚げ 5 ねぎ 3 みそ 3 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>八宝菜 豚肉 20 いか 10 えび 15 たけのこ 8 干しいたけ 1 にんじん 10 たまねぎ 10 ☆はくさい 50 ねぎ 7 塩 0.1 こしょう オイスターソース 5 しょうゆ 0.5 鳥がらだし 片栗粉 2 油 2 にんにく しょうが</p> <p>もやしとわかめのスープ もやし 20 カットわかめ 0.2 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>さわらのゆず塩焼き さわら 40 ☆ゆず 1 塩 0.2</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>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>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>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>りんごゼリー りんごジュース ゼラチン 三温糖 ☆りんご</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>ふかし芋 ☆さつまいも 塩</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>〈13日〉 キャラメル飴 焼ふ 三温糖 バター</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>〈27日〉 りんごケーキ 小麦粉☆りんご 三温糖 卵 油 生クリーム</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>せんべい ☆柿</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>大学芋 ☆さつまいも 三温糖 油 しょうゆ 黒ごま</p> <p>牛乳 150cc</p>
延長	せんべい	蒸しパン	おにぎり	芋スティック	ビスケット	
	☆は旬の食材 ◎はゆりさんの リクエストメニューです		今月のお誕生日会は りんごケーキでお祝い します!		ゆずの香りをつけて 焼き魚にします	
献立	18 (月)	5 (19) (火)	6 20 (水)	7 21 (木)	8 22 (金)	9 (土)
	<p>◎焼きそば 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 7 ウスターソース 15 塩 0.5 かつお節 1 あおのり 0.5 油 3</p> <p>かぶのすまし汁 ☆かぶ 15 ☆かぶの葉 5 湯葉 2 にんじん 5 ☆しいたけ 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p> <p>りんご りんご 40</p>	<p>ごはん</p> <p>ぶりの照り焼き ぶり 40 しょうゆ 3 みりん 2 酒 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>じゃが芋のみそ汁 じゃがいも 25 たまねぎ 20 みそ 3 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏団子鍋 鶏ひき肉 55 ねぎ 2 酒 3 しょうゆ 1.8 しょうが 1 片栗粉 2 塩 0.1 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>柿なます だいこん 20 にんじん 5 ☆柿 5 ごま 0.5 酢 2 三温糖 1 塩 0.1</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 20 にんじん 5 コーン缶 5 たまねぎ 3 酢 1.8 三温糖 0.5 塩 0.2 油 1</p>	<p>ごはん</p> <p>さばの煮付け さば 40 しょうが 1 しょうゆ 2 三温糖 1 酒 3 みりん 2</p> <p>ほうれん草と 春菊のあえもの ☆ほうれん草 25 ☆しゅんぎく 5 油揚げ 4 しょうゆ 0.8</p> <p>厚揚げのみそ汁 厚揚げ 15 だいこん 10 にんじん 5 ねぎ 5 みそ 3 だし 150</p>	<p>鶏五目ごはん 米 40 鶏肉 20 油揚げ 5 たけのこ 8 にんじん 6 こんにゃく 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>大根サラダ だいこん 25 カットわかめ 0.5 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>豆腐とわかめのみそ汁 豆腐 20 カットわかめ 0.2 油揚げ 5 みそ 3 だし 150</p>
おやつ	<p>さつまいもの蒸しパン 米粉 ☆さつまいも 三温糖 BP 油 牛乳</p> <p>牛乳150cc</p>	<p>〈5日〉 さつまいもの 蒸しパン 米粉 BP 油 牛乳 三温糖 牛乳150cc</p> <p>〈19日〉 ホットケーキ 小麦粉 卵 三温糖 牛乳 BP 油 牛乳150cc</p>	<p>もちもち黒糖パン 白玉粉 黒糖 油</p> <p>乳児 黒糖蒸しパン</p> <p>牛乳150cc</p>	<p>◎ごもち 白玉粉 ごま 三温糖 しょうゆ 乳児 フライドポテト</p> <p>牛乳150cc</p>	<p>青菜じゃこのおにぎり 米 かぶの葉 ちりめんじゃこ しょうゆ みりん</p> <p>お茶</p>	<p>せんべい</p> <p>牛乳150cc</p>
延長	おにぎり	クッキー	せんべい	パン	ビスケット	
	おやつで新メニューに 挑戦してみます!				かぶの葉を使った ふりかけでおにぎり をします	

だんだん秋らしい気候が続くようになりましたね。
乾燥する日も増えてくるので、手洗いうがいをして体
調管理に気をつけて過ごしましょう!
今月も秋らしい食材をたくさん使って食欲の秋を味
わおうと思います(^_^)



今月のおべんとう日は
11月19日です

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	
乳児	目標	420	17	11.5	190	2
乳児	予定献立栄養量	443	17.8	14.8	199	1.9
幼児	目標	570	23.5	16	260	2.5
幼児	予定献立栄養量	509	20.6	17.2	227	2.2