

11月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

日	献立表	材 料 名				調味料	kcal	蛋白質	献立表	材 料 名				調味料	kcal	蛋白質		
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする						力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする						
1	金 チャーハン 若さぎの唐揚げ 小松菜の中華和え 若布とえのきのスープ 牛乳 コアスコーン	ごま油 小麦粉 油 砂糖 胡麻  ごま油 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 卵 若さぎ 若布 牛乳 ココア	玉葱 人参 葱 小松菜 人参 しめじ えのき	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油			16	土 ツナのトマトパゲティ 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	スパゲティ オリーブ油 砂糖 牛乳	ツナ缶 人参 ビーマン 玉葱 しめじ トマト缶 南瓜	ケチャップ 塩胡椒 醤油			583	20.1		
2	土 きつねうどん じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	砂糖 うどん 砂糖 じゃが芋	鶏肉 うすあげ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醤油 醤油			17	日 タラの西京焼き 小松菜の納豆和え 粉ふき芋 若布と大根の汁 牛乳 コアサンド	砂糖 じゃが芋 砂糖 食パン バター	タラ 納豆 かつお節 チリメン 小松菜 人参 大根 牛乳 ココア	白味噌 醤油 醤油 塩 和だし 醤油			554	21.7		
3	日	休 日						18	月	休 日						554	23.8	
4	月	休 日						19	火	休 日								
5	火	鮭の幽庵焼き れん根の金平 ブロッコリーとコーンの浸し 春雨スープ 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 春雨 牛乳 おかし	鮭 ゆず果汁 れん根 人参 インゲン ブロッコリー コーン 人参 人参 ニラ	醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油			20	水 鶏の唐揚げ フライドポテト 南瓜のバター焼き ブロッコリーとよしの浸し 青梗菜とキャベツのスープ 牛乳 誕生日会ケーキ	砂糖 油 フライドポテト 砂糖 バター 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 豆腐 卵 胡瓜 白菜 人参 玉葱 えのき 葱 牛乳	玉葱 人参 インゲン 干椎茸 胡瓜 白菜 人参 玉葱 えのき 葱	醤油 塩 酢 醤油 和だし 味噌			568	22.9	
6	水	チキンナゲット 小松菜とよしの浸し スパゲティサラダ オニオンスープ 牛乳 りんごゼリー	油 砂糖 胡麻 スパゲティ マヨネーズ 砂糖	チキンナゲット 小松菜 もやし 人参 胡瓜 人参 玉葱 人参 葱 りんごジュース	醤油 塩胡椒 コンソメ 醤油			21	木 ミートローフ 大豆とひじきの煮物 ほうれん草とチリメンの浸し 具だくさんのスープ 牛乳 きなこマカロニ	小麦粉 油 フライドポテト 砂糖 バター 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 豆腐 卵 南瓜 ブロッコリー 人参 もやし 青梗菜 キャベツ みかん缶	玉葱 コーン 人参 インゲン 人参 ほうれん草 人参 玉葱 しめじ 人参 もやし 葱	塩 塩 塩胡椒 醤油 鶏ガラスープ 醤油			597	19.8	
7	木	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 大豆とじゃこの甘辛煮 若布とあげの味噌汁 牛乳 キャロットケーキ	砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 かつお節 大豆 チリメン 若布 うすあげ 牛乳 卵	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 人参			22	金 マーボー丼 若さぎの唐揚げ 小松菜の胡麻和え 若布とえのきの中華スープ 牛乳 長芋とベーコンのパンケーキ	片栗粉 ごま油 小麦粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター 長芋	合挽ミンチ 豆腐 大豆 ひじき うすあげ チリメン 牛乳 きな粉 牛乳 卵 ベーコン	玉葱 人参 葱 人参 ほうれん草 人参 玉葱 しめじ 人参 もやし 葱	鶏ガラスープ 醤油 味噌 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油			594	26	
8	金	きのこご飯 若さぎのカレー風味揚げ ほうれん草と人参の浸し 豆腐と卵の味噌汁 牛乳 いももち	砂糖 小麦粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 じゃが芋 片栗粉	鶏肉 うすあげ 若さぎ 豆腐 卵 牛乳	醤油 コンソメ カレー粉 醤油 和だし 味噌 葱			23	土 鶏のバター醤油焼き ほうれん草の納豆和え 高野の甘煮 玉葱と青梗菜の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	バター 小麦粉 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター 長芋	鮭 納豆 かつお節 高野豆腐 玉葱 青梗菜 牛乳	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌			563	25.3		
9	土	野菜ラーメン さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	中華麺 砂糖 さつま芋	豚肉 牛乳	キャベツ もやし 人参 青梗菜 玉葱 鶏ガラスープ 醤油			24	日	休 日						561	22.4	
10	日	休 日						25	月	休 日								
11	月	カレイの煮付 ひじきとほうれん草の胡麻和え 高野の玉子とじ 南瓜の味噌汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 食パン バター	カレイ ひじき うすあげ 高野豆腐 卵 牛乳	ほうれん草 人参 南瓜 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌			26	火 照り焼きハンバーグ 昆布と大豆の煮物 小松菜の浸し キャベツと玉葱の汁 牛乳 おかし	砂糖 バン粉 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	合挽ミンチ 牛乳 卵 昆布 大豆 小松菜 人参 もやし キャベツ 玉葱 葱 牛乳	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油			603	27.8	
12	火	さつま芋のロッコク ブロッコリーときこの浸し 切干大根のサラダ かぶと鮭の汁 牛乳 ぶどうゼリー	油 さつま芋 小麦粉 バン粉 砂糖 砂糖 胡麻  ごま油 鮭 砂糖	合挽ミンチ 卵 牛乳	玉葱 ブロッコリー えのき 人参 しめじ 切干大根 人参 胡瓜 かぶ 葱 ぶどうジュース	塩胡椒 醤油 醤油 和だし 醤油			27	水 かき揚げ 彩りひじき ポークピーンズ そうめんの汁 牛乳 豆乳ゼリー	小麦粉 油 さつま芋 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	卵 ベーコン ひじき 大豆 豚肉 人参 葱 牛乳 イナアガー 豆乳	ごぼう 玉葱 人参 インゲン コーン 人参 枝豆 人参 玉葱 トマト缶 人参 葱	塩 醤油 ケチャップ 和だし 醤油			614	24.4
13	水	鶏団子と秋野菜の旨煮 若さぎの唐揚げ 金平ごぼう 若布と白菜のスープ 牛乳 きなこおはぎ	砂糖 さつま芋 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 胡麻  ごま油 砂糖	鶏ミンチ 昆布 若さぎ 若布 牛乳	玉葱 大根 れん根 人参 インゲン ごぼう 人参 ビーマン 鶏ガラスープ 醤油 塩	醤油 コンソメ 醤油 醤油 醤油 味噌 和だし 味噌			28	木 根菜入りカレー キャベツとインゲンの甘酢 牛乳 抹茶クッキー	油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 砂糖 ケーキMix バター さつま芋	豚肉 若さぎ 青のり 若布 牛乳 卵	玉葱 人参 ビーマン 生姜 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油			594	23.1	
14	木	衣笠丼 ふるふき大根 ほうれん草ときこの浸し 豚汁 牛乳 ハフアンドケーキ	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	うすあげ 卵 大根 ほうれん草 人参 しめじ えのき 玉葱 人参 ごぼう 葱 牛乳 卵	醤油 醤油 味噌 醤油 和だし 味噌			29	金 焼きそば 豆腐と卵のスープ 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 小麦粉 バター	鶏ミンチ 牛乳 抹茶	玉葱 枝豆 ごぼう れん根 南瓜 人参 トマト缶 キャベツ バイン缶 胡瓜 人参 抹茶	カレー粉 酢 ソース 鶏ガラスープ 醤油			566	26.9	
15	金	☆ 衣笠丼 ふるふき大根 ほうれん草ときこの浸し 豚汁 牛乳 ハフアンドケーキ	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	うすあげ 卵 大根 ほうれん草 人参 しめじ えのき 玉葱 人参 ごぼう 葱 牛乳 卵	醤油 醤油 味噌 醤油 和だし 味噌			30	土 根菜入りカレー キャベツとインゲンの甘酢 牛乳 抹茶クッキー	砂糖 砂糖 小麦粉 バター	鶏ミンチ 牛乳 抹茶	玉葱 枝豆 ごぼう れん根 南瓜 人参 トマト缶 キャベツ バイン缶 胡瓜 人参 抹茶	カレー粉 酢 ソース 鶏ガラスープ 醤油			584	24.1	

※果物  
オレンジ、バナナ、りんご

※和だし…いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸  
※鶏ガラスープ…食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等  
※コンソメ…食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、  
ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)  
※料理によっては味噌、料理酒などを使用しています  
※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子…自然食品  
※野菜等…旬菜を使用  
※食器…強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ  
月曜から土曜…おにぎり

☆今月の郷土料理は京都府です。  
♡11月20日(水)…誕生日メニューです。