

保育所てんとう虫 平成30年 11月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	昼のkcal
				【 きいろ 】 熱や力になるもの	【 あか 】 血や骨になるもの	【 みどり 】 体の調子を整えるもの		
1	木	お話し会	ごはん・コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き みそドレサダ・ゼリー	米 ジャム 砂糖 ごま油 サラダ油 ごま 薄力粉	鶏肉 みそ 牛乳 豆腐	にんにく しょうが ブロccoli 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 人参	牛乳 ☆スコーン	363kcal
2	金		わかめごはん・中華スープ 中華風野菜炒め・春雨サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 食パン	豚肉 豆腐 わかめ ツナ 牛乳 きなこ	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン コーン きゅうり	牛乳 ☆きなこのフレンチ トースト	284kcal
5	月		ひじきごはん・すまし汁 切干大根の煮物 ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ 砂糖 ごま	ひじき 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	人参 いんげん しいたけ 枝豆 玉ねぎ 切干大根	お茶 ☆五平もち	262kcal
6	火		ごはん・中華スープ 肉豆腐 ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 薄力粉	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース キャベツ コーン	牛乳 ☆人参蒸しパン	295kcal
7	水	身体測定 いもほり	ハヤシライス もやしときゅうりのゆかり和え ☆ゼリー	米 サラダ油	豚肉 大豆水煮 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり	牛乳 お菓子	328kcal
8	木		ごはん・味噌汁 ささみのごまダレ ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油 片栗粉 薄力粉 マーガリン	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ 大根 レーズン	牛乳 ☆レーズンクッキー	282kcal
9	金		肉みそスパゲッティ ツナサラダ ☆ゼリー	スパゲッティ 片栗粉 砂糖 米	豚肉 みそ ツナ	玉ねぎ 人参 しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	お茶 ☆おにぎり	342kcal
12	月		豚丼・味噌汁 おひたし ☆ゼリー	米 砂糖 じゃがいも 薄力粉 ごま サラダ油	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ もやし きゅうり	牛乳 ☆人参クラッカー	246kcal
13	火		ごはん・コンソメスープ ポークビーンズ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 食パン ジャム	豚肉 大豆水煮 牛乳	人参 玉ねぎ トマト水煮 キャベツ グリンピース コーン	牛乳 ☆ジャムサンド	308kcal
14	水	避難訓練	ピラフ・コンソメスープ キャベツソテー ☆ゼリー	米 サラダ油 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 牛乳	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ もやし ブロccoli キャベツ	牛乳 ☆ラスク	235kcal
15	木	スイートポ テト作り	カレーライス ごま和え ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま さつまいも マーガリン	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロccoli もやし キャベツ 人参	牛乳 ☆スイートポテト	310kcal
16	金		ごはん・すまし汁 鶏肉のオニオンソース おひたし☆ゼリー	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 焼きふ	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ もやし コーン きゅうり	牛乳 お菓子	377kcal
19	月		ごはん・コンソメスープ ハンバーグ・コールスローサラダ ☆ゼリー	米 バン粉 サラダ油 砂糖 薄力粉	豚肉 豆腐	玉ねぎ ピーマン 人参 しいたけ もやし コーン キャベツ きゅうり	お茶 ☆ちんすこう風	365kcal
20	火		マーボー丼・中華スープ パンサンスー ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 食パン ジャム	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	人参 ねぎ しょうが しいたけ キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	牛乳 ☆ジャムサンド	352kcal
21	水		チキンライス・コンソメスープ 切干大根サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 ごま マカロニ 砂糖	鶏肉 ツナ 牛乳 きなこ	人参 玉ねぎ グリンピース しいたけ もやし コーン 切干大根 きゅうり	牛乳 ☆マカロニの安徳川	288kcal
22	木	お誕生日会	ごはん・すまし汁 魚のもみじ焼き・☆ゼリー じゃがいもきんぴら	米 薄力粉 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 サラダ油 さつまいも	白身魚 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	人参 玉ねぎ 大根	牛乳 ☆お誕生日デザート	341kcal
26	月		ごはん・中華スープ しゅうまい・マーボー春雨 ☆ゼリー	米 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油	豚肉 わかめ みそ 豆乳 きなこ	玉ねぎ しいたけ しょうが もやし コーン 人参 ピーマン ねぎ	お茶 ☆豆乳もち	370kcal
27	火		ドライカレー ナムル ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 ごま油 薄力粉 砂糖	豚肉 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン もやし きゅうり	牛乳 ☆コーン蒸しパン	307kcal
28	水		ピビンバ丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油 食パン ジャム マーガリン	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	278kcal
29	木		ごはん・クリームシチュー 豆サラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油	豚肉 大豆水煮 ツナ 牛乳	人参 玉ねぎ ブロccoli コーン きゅうり	牛乳 お菓子	388kcal
30	金		ごはん・味噌汁 肉じゃが・人参しじり ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 焼きふ 薄力粉	豚肉 豆腐 わかめ みそ きなこ	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく もやし	お茶 ☆きなこクッキー	313kcal

土曜日:セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日の1ヶ月平均・・・カロリー:たんぱく質:脂質 (496kcal:16.6g:15.4g)