

平成30年度11月の給食予定献立表

つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		材料名(昼食・おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質	アレルギー
			15:00	10:00/18:30	熱と力になるもの	からだの調子を整えるもの	体の調子を整えるもの		
12	月	すき焼き丼	ピザトースト	カステラ	精白米 三温糖 さといも 食パン	牛肉 木綿豆腐 味噌 ウインナー チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ 白菜 かぼちゃ ごぼう ほうれん草 ピーマン パナナ	569 kcal	牛肉 大豆 豚乳 小麦 バナナ
		かぼちゃのいとこ煮	くだもの					19.5 g	
		根菜汁	牛乳					19.4 g	
13	火	きのこのハヤシライス	ヨーグルトムース	おせんべい	精白米 じゃがいも ハヤシルウ マカロニ ノンエッグマヨクラッカー	牛肉 枝豆 ハム プレーン ヨーグルト 生クリーム 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり ミックス ベジタブル	521 kcal	小麦 大豆 豚乳
		えだまめ	クラッカー					17.3 g	
		マカロニサラダ	麦茶					12.8 g	
14	水	スパゲティーナポリタン	ふかし芋	カルシウムせんべい	スパゲティー パター 調合油 三温糖 さつまいも	ベーコン 木綿豆腐 白身魚すり身 豆乳 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ほうれん草	522 kcal	小麦 大豆 豚乳
		お豆腐ナゲット	チーズ					19.3 g	
		フレンチサラダ	牛乳					19.7 g	
15	木	ホットドッグ	(1.29日) 梅じゃこおにぎり	ごまスティック	ロールパン 調合油 じゃがいも ノンエッグ マヨ 精白米	ウインナー 鶏卵 しらす	キャベツ きゅうり にんじん レタス たまねぎ えのき チンゲン菜	505 kcal	小麦 豚乳 卵
		ポテトサラダ	麦茶					14.7 g	
		野菜スープ	(15日) お誕生日ケーキ 麦茶					13.7 g	
16	金	ゆかりごはん	小豆マフィン	クラッカー	精白米 三温糖 さつまいも ホットケーキ ミックス あずき缶 バター	鮭 チーズ 揚げ大豆 味噌 牛乳	たまねぎ マッシュルーム ひじき にんじん しいたけ 大根 長ねぎ りんご	514 kcal	豚乳 大豆
		鮭のチーズ焼き	くだもの					21.9 g	
		ひじきの煮物	牛乳	ジャムサンド				15.8 g	
30		大根のみそ汁		野菜スープ					
5	月	三色丼	レーズン蒸しパン	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 調合油 ごま油 ホットケーキミックス	鶏卵 鶏ひき肉 カニカマ 木綿豆腐 牛乳	いんげん にんじん きゅうり わかめ もやし 長ねぎ バナナ	485 kcal	卵 鶏乳 大豆 小麦 バナナ
		春雨サラダ	くだもの					15.7 g	
		わかめスープ	牛乳					13 g	
6	火	根菜カレー	もちもちパン	おせんべい	精白米 じゃがいも さつまいも カレールウ ノンエッグマヨ ホットケーキミックス 白玉粉	豚肉 枝豆 パルメザン チーズ 木綿豆腐 牛乳	れんこん にんじん たまねぎ ほうれん草 しめじ ほうろく しいたけ りんご なし	527 kcal	小麦 豚乳 大豆 りんご
		えだまめ	くだもの					17.6 g	
		白菜とりんごのサラダ	牛乳					13.5 g	
7	水	かき揚げうどん	人参ゼリー	カステラ	乾めん 薄力粉 調合油 しゅうまいの皮 三温糖 オレンジジュース	豚ひき肉	にんじん たまねぎ ほうれん草 長ねぎ しいたけ しょうが れんこん	496 kcal	小麦 豚乳
		しゅうまい	甘納豆					15.8 g	
		れんこんきんぴら	麦茶					10.6 g	
8	木	食パン	昆布チーズおにぎり	クラッカー	食パン じゃがいも 調合油 薄力粉 精白米	鶏肉 プレーン ヨーグルト ベーコン 豆乳 チーズ	しめじ たまねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ	510 kcal	小麦 鶏乳 豚乳 大豆
		タンドリーチキン	麦茶					19.1 g	
		ポイルブロッコリー						12.2 g	
22		野菜チャウダー							
9	金	ご飯	さつまいもホットケーキ	ごまスティック	精白米 三温糖 ホットケーキミックス さつまいも	かれい 納豆 木綿豆腐 牛乳	ほうれん草 にんじん きゅうり しめじ 長ねぎ パナナ	510 kcal	大豆 小麦 バナナ
		かれいの煮つけ	くだもの					22.4 g	
		納豆和え	牛乳	おにぎり				9.7 g	
23		五目汁		野菜スープ					

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しください。