

# 2021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		主な材料(昼食・おやつ)			アレルギー	エネルギー たんぱく質 脂質
			15:00	10:00/18:30	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15	月	チャプチェ丼 フロッキーとかぼちゃのサラダ わかめとネギのスープ	(1日・29日) マーラーカオ くだもの 牛乳 (15日) パウムクーヘン 麦茶	カルシウムせんべい	精白米 春雨 マヨネーズ 三温糖 薄力粉 調合油 練乳 ごま油	牛肉 かつお節 卵 牛乳	しめじ ニラ 玉ねぎ にんじん にんにく 長ネギ かぼちゃ フロッキー わかめ かき	小麦 小麦乳 牛肉 卵	524 kcal 19.7 g 13.1 g
2	火	和風根菜カレー カリフラワーのピクルス かぶのスープ	すりおろしいんご ゼリー くだもの 牛乳	おせんべい	精白米 カレールウ	鶏肉 かつお節 ベーコン セラチン 牛乳	ごぼう れんこん だいこん にんじん じゃがいも 玉ねぎ カリフラワー かぶ きゅうり ピーマン 小松菜 いんご バナナ	乳 小麦 鶏肉 豚肉 セラチン いんご バナナ	472 kcal 17.8 g 13.4 g
10	水	けんちんうどん 水餃子 かぼちゃの甘煮	マロンクリームサンド くだもの 牛乳	ごまスティック	うどん 小麦粉 三温糖 バン 生クリーム 調合油	豆腐 油あげ 豚肉 牛乳	だいこん さといも 長ねぎ にんじん かぼちゃ くり バナナ	小麦 小麦 豚肉 バナナ 乳	495 kcal 14.8 g 13.8 g
4	木	食パン ほうれん草とチーズのオムレツ にんじんともやしのゴマ和え じゃがいもとフロッキーの 豆乳クリームスープ	昆布おにぎり 麦茶	ごまスティック	食パン コーン ごま マヨネーズ じゃがいも 精白米 調合油 ごま油	卵 チーズ ベーコン 豆乳	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しめじ もやし きゅうり フロッキー こんぶ	小麦 小麦 豚肉 卵 大豆	477 kcal 18.9 g 13.5 g
5	金	ごはん さばの味噌煮 小松菜のおかか和え 大根と油揚げのみそ汁	コーンマフィン くだもの 牛乳	カルシウムせんべい	精白米 バター 小麦粉 三温糖 コーン	さば みそ かつお 節 油揚げ 卵 牛乳 チーズ	ごまつな にんじん もやし だいこん ねぎ りんご	さば 乳 小麦 大豆 卵 りんご	471 kcal 17.2 g 13.9 g
8	月	かき揚げ丼 千ゲン菜ともやしのゴマ和え しいたけとネギのスープ	マカロニスナック くだもの 牛乳	おせんべい	精白米 マカロニ 調合油 ごま ごま油	牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう しんじく 千ゲン菜 もやし しいたけ ねぎ ごまつな りんご	小麦 小麦 乳 りんご	500 kcal 13.7 g 14.0 g
9	火	ハヤシライス レンコンとひじきの梅肉和え 野菜スープ	りんごタルト くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 ハヤシルウ 調合油 バター グラニュー糖 パイ生地 三温糖 あんずジャム	豚肉 牛乳 卵	にんじん たまねぎ じゃがいも うめ れんこん キャベツ しめじ ひじき ほうれん草 りんご バナナ	小麦 乳 卵 りんご 豚肉	506 kcal 14.7 g 13.9 g
17	水	鶏ごぼうの和風スパゲッティ さつまいもサラダ キャベツと卵のスープ	あんこホイップサンド くだもの 牛乳	ごまスティック	スパゲッティ バン バター 小豆 マヨネーズ コーン オリーブ油 三温糖 さつまいも 生ク リーム	鶏肉 卵 チーズ 鮭	ごぼうしいたけ にんにく にんじん グリーンピース キャベツ かき	乳 小麦 小麦 鶏肉 ごま 卵	497 kcal 18.8 g 13.3 g
11	木	ロールパン 鮭チーズフライ フロッキーとコーンのサラダ コンソメスープ	青菜のおにぎり 麦茶	カルシウムせんべい	精白米 バン 調合油 コーン 三温糖	鮭 チーズ	フロッキー 玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草 青菜	小麦 乳 鮭	488 kcal 19.8 g 10.9 g
12	金	わかめごはん カレイの照り焼き 白菜のこんぶ和え 揚げなすとほうれん草のみそ汁	(12日) お誕生日ケーキ 麦茶 (26日) メロンパン 牛乳	おせんべい	精白米 小麦粉 三温糖 バター グラニュー糖 生クリーム	カレイ 牛乳 豆腐	はくさい にんじん こんぶ なす ほうれん草 わかめ みかん缶 パイン缶	小麦 乳 卵 大豆	503 kcal 17.9 g 13.7 g

・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回以上お試しいただくようお願い致します。