

2019年度 11月 予定献立表

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (11月25日)	ごはん 鶏肉とごぼうのごまかき揚げ (塩) ほうれん草ときのこのポン酢和え (ポン酢) すまし汁 (かつお昆布、塩、淡口、酒) あべかわマカロニ	鶏もも肉 (50g) ささみ (8g) 豆腐 (10g) きなこ (2g)	白米 (35g) 小麦粉 (5g) 黒ごま 片栗粉 サラダ油 三温糖 (2g)	ごぼう (30g) みつば (2g) ほうれん草 (20g) しめじ (8g) まいたけ (8g) にんじん (8g) なめこ (4g) かぶ (15g) かぶの葉 (10g)
火 (12月26日)	フランスパン さつまいもグラタン (コンソメ、塩) 根菜サラダ (酢、塩、マヨドレ) ジュージーおにぎり	卵なしベーコン (5g) チーズ (8g) 豆乳 (8g) ちりめんじゃこ (5g) 豚バラスライス (10g) ひじき (2g)	フランスパン (1切れ) さつまいも (20g) 小麦粉 サラダ油 三温糖 サラダ油 白米 (35g)	たまねぎ (15g) ほうれん草 (15g) えりんぎ (8g) しめじ (8g) ごぼう (10g) 水菜 (10g) レンコン (10g) 人参 (10g) ゆず (4g) にんじん (6g)
水 (11月13日)	ごはん 豚肉のマーメレード煮 (しょうゆ) きゅうりとタコの酢の物 (酢、しょうゆ、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) かぼちゃのケーキ (B.P)	豚バラブロック (40g) タコ (15g) わかめ (8g) うすあげ (2g) 豆乳 (10cc)	白米 (35g) 三温糖 小麦粉 (8g) 三温糖	マーメレードジャム きゅうり (20g) にんじん (10g) たまねぎ (8g) しめじ (4g) かぶ (10g) かぶの葉 かぼちゃ (10g)
木 (11月14日)	ごはん 鮭のパン粉焼き (塩) かぶとゆずのサラダ (酢、塩) 豆腐のスープ (塩、コンソメ) 春菊の子チミ (ポン酢)	鮭 (40g) 卵なしハム (6g) 豆腐 (10g) ツナ (5g)	白米 (35g) 卵なしパン粉 オリーブ油 片栗粉 (5g) 小麦粉 (5g) ごま油	パセリ (1g) にんにく かぶ (20g) かぶの葉 (10g) にんじん (8g) たまねぎ (6g) しめじ (6g) にんじん (5g) 春菊 (15g) にんじん (5g)
金 (11月1日)	きのこの炊き込みご飯 (だし、しょうゆ、みりん、酒) 鶏手羽元のゆかり焼き つるむらさきの納豆和え (塩、しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) じゃこマヨトースト (マヨドレ)	うすあげ (2g) 鶏手羽元 (1本) 納豆 (15g) かつお節 わかめ (6g) じゃこ (4g) 青のり (1g) チーズ (3g)	白米 (35g) 三温糖 さつまいも (10g) フランスパン (1/4枚) 白ごま	しめじ (8g) まいたけ (8g) みつば (2g) にんじん (4g) ゆかりふりかけ つるむらさき (10g) にんじん (8g) キャベツ (10g) えのき (8g) たまねぎ (20g)
土 (11月2日)	きのこ豚丼 (しょうゆ、みりん、酒、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) パン (市販)	豚ももスライス (30g) きざみのり うすあげ (2g)	白米 (35g) 三温糖 サラダ油 パン	たまねぎ (10g) しめじ (8g) えりんぎ (8g) しいたけ (8g) みつば (2g) たまねぎ (8g) いら (4g) かぼちゃ (8g)

<誕生会特別メニュー>

金 (11月15日)	おたのしみおにぎり すき焼き風煮 (だし、しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁 (にぼし、みそ) 柿のカップケーキ (B. P)	豚ももスライス (15g) 焼き豆腐 (15g) わかめ (6g) 豆乳クリーム (6g)	サラダ油 (4g) 糸こんにゃく (5g) さつまいも (10g) 小麦粉 (10g) 三温糖 サラダ油	白菜 (15g) にんじん (8g) えのき (6g) たまねぎ (10g) 白ねぎ (5g) 春菊 (8g) まいたけ (8g) 葉ねぎ (3g) しめじ (4g) 柿 (10g)
------------	---	--	--	---

おひさま岡町保育園(分園)

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (11月18日)	ごはん 魚の塩焼き (塩) 大豆とひじきの煮物 (だし、しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁 (にぼし、みそ) スイートポテト (塩)	魚 (40g) 大豆 (5g) ひじき (3g) うすあげ (2g) わかめ (6g) 豆乳 (5g)	白米 (35g) 三温糖 さつまいも (10g) 三温糖	にんじん (10g) いんげん (4g) しいたけ (5g) 大根 (10g) えのき (4g) かぼちゃ (15g)
火 (11月5日)	ごはん 鶏肉の照り焼き (しょうゆ、みりん) かぶの酢の物 (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) りんご春巻き	鶏もも肉 (40g) わかめ (6g) ちりめんじゃこ (4g) うすあげ (2g)	白米 (35g) 三温糖 さつまいも (10g)	かぶ (10g) かぶの葉 (4g) にんじん (6g) しめじ (4g) 白ねぎ (5g) 青ねぎ (2g) りんご (20g) サラダ油 レモン汁
水 (11月6日)	ごはん かぼちゃコロッケ (塩、ケチャップ) ブロッコリーのサラダ (しょうゆ、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) ジャムトースト	鶏ミンチ (15g) イカ (8g) 豆腐 (10g)	白米 (35g) サラダ油 卵なしパン粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 食パン (1/2枚)	たまねぎ (10g) かぼちゃ (35g) ブロッコリー (20g) にんじん (6g) カリフラワー (15g) たまねぎ (10g) なめこ (4g) えのき (4g) 青ねぎ (1g) いちごジャム (4g)
木 (11月7日)	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 (しょうゆ、みりん、酒) 切り干し大根のサラダ (マヨドレ、酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 大学かぼちゃ (しょうゆ、みりん)	豚ももスライス (20g) 豚バラスライス (20g) 卵なしハム (8g) わかめ (6g)	白米 (40g) サラダ油 白ごま さつまいも (10g) 黒ごま (1g) 三温糖	れんこん (10g) ゆず・ゆず果汁 たまねぎ (8g) 切り干し大根 (8g) にんじん (8g) 水菜 (10g) しめじ (8g) たまねぎ (10g) かぼちゃ (40g)
金 (11月8日)	豚汁うどん (にぼし、みそ) 長いもと春菊の和え物 (だし、うすくち、酢) ゆかりおにぎり	豚バラスライス (15g) 豚ももスライス (15g) ツナ (10g)	うどん (1/4玉) 里芋 (10g) 糸こんにゃく (5g) 白米 (35g)	大根 (10g) にんじん (8g) しいたけ (8g) ごぼう (8g) 白菜 (10g) 白ねぎ (4g) 春菊 (20g) にんじん (8g) ゆかりふりかけ
土 (11月9日)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 9日はリズム参観、 23日は祝日でお休みです。 </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 11月のお弁当日は19日(火)です。 </div> </div>			

給与栄養量

エネルギー: 495kcal たんぱく質: 19.3g
脂質: 16.4g 食塩 1.9g



