

2021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 （ 1 15 29 ）	フランスパン 鶏肉とじゃがいものグラタン (コンソメ、塩)	鶏肉(40g)牛乳(50cc) チーズ(8g)	フランスパン(1切れ) じゃがいも(20g) バター 小麦粉	玉ねぎ(20g)ブロッコリー(15g) エリンギ(8g)しめじ(8g) にんじん(10g) かぶ(15g)かぶの葉(8g) ほうれん草(10g)ゆず(4g)
	かぶとほうれん草のサラダ (酢、塩)	ハム(6g)	三温糖 油	
	きのこごはんおにぎり (だし、うすくち、塩)	うすあげ(1g)	白米(35g)	しめじ(3g)干しいたけ(1g) みつば(1g)えのき(3g)
火 （ 16 30 ）	ごはん 魚の塩焼き(塩) ひじきと大豆の煮物 (だし、薄口、みりん、酒) さつま汁 (にぼし、みそ)	魚(55g) 大豆(6g)ちくわ(6g) ひじき(1g) 豚バラスライス(10g)	白米(40g) 三温糖 糸こんにゃく(4g) さつまいも(10g)	すだち(10g)大根(5g) 人参(10g)いんげん(6g) れんこん(10g) 人参(10g)しいたけ(6g) 大根(10g)ごぼう(8g) 白ねぎ(4g)
	季節のジャムサンド		サンドイッチパン(1枚) ジャム	
水 （ 17 ）	生姜ごはん(塩) 長芋の豚肉の梅照り焼き (しょうゆ、みりん) 大根とツナのサラダ (マドレ、酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) ぜんざい(塩)	豚ももスライス(20g) 豚バラスライス(20g) ツナ(6g) わかめ(6g) うすあげ(1g) 小豆(8g)	ごはん(35g) 長芋(20g) 白玉粉(20g) 三温糖(4g)	土生姜(2g) 梅干し(4g) 人参(10g) 大根(15g)水菜(10g) 人参(8g) かぼちゃ(20g) 玉ねぎ(10g)しめじ(6g)
木 （ 4 18 ）	ごはん 魚の天ぷら(塩) かぶとわかめの酢の物 (酢、塩) のっぺい汁 (かつお、昆布、薄口、酒) ゆずクッキー	魚(55g)青のり(2g) 卵 わかめ(6g) ちりめんじゃこ(4g) 鶏もも肉(10g) 豆腐(10g) 牛乳(1.5g)	白米(40g) 小麦粉 油 三温糖 里芋(10g)こんにゃく(8g) 小麦粉(12.5g) バター(7.5g)三温糖(4g)	かぶ(15g)かぶの葉(10g) にんじん(8g) 人参(10g)レンコン(10g) しいたけ(8g)なめこ(6g)青ネギ(2g) ゆず(4g)
金 （ 5 19 ）	けんちんうどん (かつお、昆布、薄口、みりん) 長芋と春菊の和え物 (だし、しょうゆ、酢)	鶏もも肉(30g) ツナ(8g)	うどん(1/3玉) 里芋(10g) 糸こんにゃく(6g) 長いも(20g) ごまペースト 三温糖	人参(10g)大根(10g) ごぼう(10g)白菜(15g) しいたけ(8g)れんこん(10g) 白ねぎ(4g)しめじ(8g) 春菊(20g) 人参(10g)
	人参とおからのケーキ (B.P)	おから(10g) 牛乳(4cc) 卵(6g)	小麦粉(10g)バター(4g) 三温糖(4g)	人参(10g)
土 （ 6 ）	マーボーなす丼 (赤みそ、しょうゆ、酒、とりがら) 春雨スープ (とりがら、塩、うすくち)	豚ミンチ(30g) 豆腐(25g) ベーコン(6g) 春雨(2g)	白米(45g) 三温糖 白ごま(2g) ごま油	なす(15g)にら(8g)人参(5g) 干しいたけ(1g)白ネギ(3g) にんにく(1g)土生姜(1g) 青梗菜(10g)人参(5g) きくらげ(1g)たまねぎ(10g) もやし(6g)
	パン or 市販		パン	

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 （ 8 22 ）	きのこの和風スパゲティ (しょうゆ) 大根と柿のサラダ (酢、塩) 豆腐のスープ (コンソメ、塩) 新米おにぎり	ベーコン(20g) きざみのり 豆腐(10g)	スパゲティ(40g) バター 三温糖 白米(35g)	しいたけ(8g)エリンギ(10g) しめじ(10g)まいたけ(8g) えのき(8g)にんにく(1g)青ネギ(2g) 大根(30g)柿(20g) ゆず(4g)水菜(10g) 玉ねぎ(10g)にんじん(10g) キャベツ(10g) 手作り梅干し (6g)
火 （ 9 ）	ごはん 豚バラと焼き豆腐の煮物 (しょうゆ、酒、みりん) 里芋サラダ (昆布茶、マヨドレ、薄口、酢) おみそ汁 (にぼし、みそ)	焼き豆腐(25g) 豚バラブロック(40g) ツナ(8g) わかめ(4g)	白米(40g) 里芋(30g)	白ネギ(8g) 土生姜(2g) にんじん(5g)水菜(15g) なす(10g)しめじ(8g) 玉ねぎ(10g)青ネギ(2g)
	じゃこマヨトースト (マドレ)	じゃこ(3g)青のり(1g) チーズ(8g)	フランスパン(1切れ) 白ごま	
水 （ 10 24 ）	ごはん 魚のきのこあんかけ (だし、うすくち、みりん、塩) 小松菜のごまあえ (しょうゆ) すまし汁 (かつお、昆布、うす口、塩) マカロニあべかわ(塩)	魚(55g) ハム(6g) 湯葉(1g) 豆腐(10g) きなこ(4g)	白米(40g) 三温糖 小麦粉 油 三温糖 白ごま マカロニ(10g) 三温糖(4g)	しめじ(6g)エリンギ(6g)しいたけ(6g) 玉ねぎ(6g)人参(5g)青ネギ(2g) 小松菜(30g)にんじん(8g) 豆もやし(10g) なめこ(6g)えのき(6g) みつば(2g)
木 （ 11 ）	ごはん かぼちゃコロッケ (塩) ブロッコリーとりんごのサラダ (酢、塩) 野菜スープ (コンソメ、塩) ふかし芋とチーズ	鶏ミンチ(30g) 卵 ベーコン(6g)	白米(35g) パン粉 小麦粉 油 三温糖 オリーブ油 チーズ(20g)	かぼちゃ(50g) 玉ねぎ(20g) ブロッコリー(30g) りんご(15g)ゆず(4g) 玉ねぎ(20g)人参(8g) えのき(8g)つるむらさき(8g)
金 （ 12 26 ）	ごはん 炒り鶏 (しょうゆ、みりん、だし) 豆乳みそ汁 (にぼし、みそ) 納豆ちぢみ (ポン酢)	鶏もも肉(40g) 厚揚げ(10g) 豆乳(20cc) 納豆(10g) ちくわ(5g)	白米(40g) 三温糖 里芋(20g) こんにゃく(10g) 小麦粉(10g) 片栗粉(5g)ごま油	人参(15g)ごぼう(20g) れんこん(15g)いんげん(4g) しいたけ(8g) 白菜(10g)大根(10g) しめじ(8g)青ネギ(2g) にら(5g)たまねぎ(5g) にんじん(5g)
土 （ 13 27 ）	鶏きのこ丼 (しょうゆ、みりん、酒、塩) おみそ汁(にぼし、みそ)	鶏もも肉(30g) きざみのり(1g) 生わかめ(5g)	白米(40g) サラダ油 じゃがいも(10g)	にんじん(5g)しいたけ(8g) エリンギ(4g)まいたけ(4g) 土生姜(1g)みつば(2g) たまねぎ(8g) かぶ(10g)かぶの葉(4g)
	パン or 市販		パン	

今月の誕生会は
25日(木)です。

エネルギー 540kcal
脂質 18.8g
タンパク質 21.9g
塩分 2.1g

2日(火)はお弁当日です。



|

|

|

|

