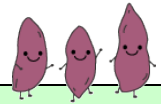




下羽栗保育所 11月の献立（乳児）



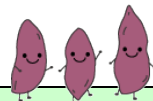
日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	土	ばりんこ	わかめうどん、ジャーマンポテト、フルーツ	黒棒	うどん、人参、葱、わかめ、かまぼこ//ウインナー、じゃが芋、玉葱//パイン缶	牛乳 426	1.8
4	火	雪の宿	ごはん、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、コンソメスープ	麩ラスク	米//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ、青のり//コーン、卵、玉葱//麩、マーガリン	牛乳 545	1.6
5	水	ビスコ	ごはん、ふりかけ、さわらのカレーマヨ焼き、ハムサラダ、吸物	おさつスナック	米//ふりかけ//鯖、マヨネーズ、カレー粉//キャベツ、人参、ハム、ドレッシング//えのき、みつば、麩	牛乳 519	1.4
6	木	黒棒	スパゲッティミートソース、小松菜のツナ炒め、コンソメスープ	星たべよ	スパゲッティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース缶、ケチャップ//小松菜、人参、コーン、ツナ//玉葱、人参、パセリ	牛乳 504	1.3
7	金	ブライム	ごはん、豚肉の焼肉風炒め、マカロニサラダ、味噌汁	ハッピーターン	米//豚肉、玉葱、人参、もやし、ピーマン//マカロニ、人参、枝豆、ハム、マヨネーズ//白菜、油揚げ、葱	牛乳 544	1.5
8	土	運動会					
	雨天時	おかし	にゅうめん、ウインナー、一口ゼリー	おかし	そうめん、人参、わかめ、葱、ちくわ//ウインナー、ケチャップ	牛乳 446	1.8
10	月	ボーロ	ごはん、豆腐の五目煮、チキンサラダ、味噌汁	しるこサンド	米//豆腐、鶏肉、玉葱、人参、しいたけ、葱//ブロッコリー、人参、サラダチキン、ドレッシング//オクラ、油揚げ、葱	牛乳 493	1.2
11	火	ぼたぼた焼き	ラーメン、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	スイートポテト	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱//肉団子、玉葱、ケチャップ//黄桃缶//さつま芋、牛乳、卵、マーガリン	牛乳 488	1.7
12	水	ハーベスト	ごはん、親子煮、ほうれん草ごま和え、味噌汁	サッポロポテト	米//鶏肉、卵、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//ほうれん草、人参、ちくわ、ごま//白菜、葱、わかめ	牛乳 502	1.7
13	木	白い風船・一口ゼリー	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	ハッピーターン	米、豚肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 571	1.6
14	金	ばりんこ	ちらし寿司、えび団子の煮物、吸物、みかん	プチシュー	米、人参、しいたけ、胡瓜、錦糸卵、かんぴょう、ツナ、でんぷ//えび団子、白菜、人参、いんげん//花麩、えのき、みつば//みかん	牛乳 581	2.0
15	土	ハッピーターン	きつねうどん、しらす炒り卵、フルーツ	ハーベスト	うどん、油揚げ、人参、かまぼこ、葱//卵、玉葱、シラス//黄桃缶	牛乳 476	2.0
17	月	かっぱえびせん	菜飯、メンチカツ、ほうれん草お浸し、味噌汁	ゼリー	米、菜飯の素//メンチカツ//ほうれん草、人参、かつお節//大根、しめじ、葱//ジュース	牛乳 509	1.6
18	火	動物ビスケット	パン、クリームシチュー、ツナサラダ、一口ゼリー	ハッピーターン	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、シチューの素、牛乳//いんげん、もやし、人参、ツナ、ドレッシング	牛乳 552	2.0
19	水	星たべよ	鶏ときのこの炊き込みごはん、だし巻き卵、ほうれん草のお浸し、吸物	黒棒	米、鶏肉、ごぼう、人参、えのき、しめじ、しいたけ//だし巻き卵//ほうれん草、もやし、人参//豆腐、みつば、麩	牛乳 479	1.6
20	木	カルシウムせんべい	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、中華スープ	ブライム	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//春雨、胡瓜、コーン、ハム、マヨネーズ//わかめ、玉葱、なると	牛乳 541	1.4
21	金	雪の宿	けんちんうどん、竹輪の磯辺揚げ、フルーツ	鬼まんじゅう	うどん、鶏肉、大根、人参、ごぼう、しいたけ、葱、油揚げ//竹輪、天ぷら粉、青のり//パイン缶、みかん缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳、さつま芋	牛乳 504	1.9
22	土	ブライム	スパゲティナポリタン、ブロッコリーサラダ、スープ	雪の宿	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、ドレッシング//玉葱、人参、コーン	牛乳 500	1.4
25	火	ハーベスト	ごはん、ふりかけ、白身魚フライ、筑前煮、味噌汁	みたらし団子	米//ふりかけ//白身魚フライ//鶏肉、ごぼう、里芋、人参、こんにゃく、しいたけ、いんげん//オクラ、油揚げ、葱//白玉団子	牛乳 549	2.2
26	水	ビスコ	焼きそば、えびシュウマイ、中華コンソメスープ	ばりんこ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//えびシュウマイ//卵、葱、コーンクリーム缶	牛乳 510	2.0
27	木	ぼたぼた焼き	カレーライス、ミモザサラダ、フルーツヨーグルト	ハッピーターン	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 561	1.5
28	金	かっぱえびせん	ごはん、鶏の唐揚げ、もやしハムサラダ、味噌汁	サブレ	米//鶏肉//もやし、人参、ハム、ドレッシング//豆腐、白菜、わかめ	牛乳 534	1.4
29	土	ハッピーターン	にゅうめん、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	ハーベスト	そうめん、ほうれん草、人参、かまぼこ、葱//肉団子、玉葱、ケチャップ//パイン缶	牛乳 427	1.7

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。





下羽栗保育所 11月の献立（幼児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	土	ばりんこ	わかめうどん、ジャーマンポテト、フルーツ	黒棒	うどん、人参、葱、わかめ、かまぼこ//ウインナー、じゃが芋、玉葱//パイン缶	牛乳 477	1.9
4	火		ごはん、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、コーンスープ	麩ラスク	米//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ、青のり//コーン、卵、玉葱//麩、マーガリン	牛乳 586	1.7
5	水		ごはん、ふりかけ、さわらのカレーマヨ焼き、ハムサラダ、吸物	おさつスナック	米//ふりかけ//鯖、マヨネーズ、カレー粉//キャベツ、人参、ハム、ドレッシング//えのき、みつば、麩	牛乳 586	1.5
6	木		スパゲッティミートソース、小松菜のツナ炒め、コンソメスープ	星たべよ	スパゲッティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース缶、ケチャップ//小松菜、人参、コーン、ツナ//玉葱、人参、パセリ	牛乳 530	1.2
7	金		ごはん、豚肉の焼肉風炒め、マカロニサラダ、味噌汁	ハッピーターン	米//豚肉、玉葱、人参、もやし、ピーマン//マカロニ、人参、枝豆、ハム、マヨネーズ//白菜、油揚げ、葱	牛乳 556	1.5
<div> 運 動 会 </div>							
8	雨天時	おかし	にゅうめん、ウインナー、一口ゼリー	おかし	そうめん、人参、わかめ、葱、ちくわ//ウインナー、ケチャップ	牛乳 566	2.0
10	月		ごはん、豆腐の五目煮、チキンサラダ、味噌汁	しるこサンド	米//豆腐、鶏肉、玉葱、人参、しいたけ、葱//ブロッコリー、人参、サラダチキン、ドレッシング//オクラ、油揚げ、葱	牛乳 513	1.2
11	火		ラーメン、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	スイートポテト	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱//肉団子、玉葱、ケチャップ//黄桃缶//さつま芋、牛乳、卵、マーガリン	牛乳 491	1.6
12	水		ごはん、親子煮、ほうれん草ごま和え、味噌汁	サッポロポテト	米//鶏肉、卵、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//ほうれん草、人参、ちくわ、ごま//白菜、葱、わかめ	牛乳 514	1.6
13	木		野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	ハッピーターン	米、豚肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 630	1.8
七五三	14	金	ちらし寿司、えび団子の煮物、吸物、みかん	ブチシュー	米、人参、しいたけ、胡瓜、錦糸卵、かんぴょう、ツナ、でんぷ//えび団子、白菜、人参、いんげん//花麩、えのき、みつば//みかん	牛乳 624	2.1
	15	土	ハッピーターン きつねうどん、しらす炒り卵、フルーツ	ハーベスト	うどん、油揚げ、人参、かまぼこ、葱//卵、玉葱、シラス//黄桃缶	牛乳 506	2.1
	17	月	菜飯、メンチカツ、ほうれん草お浸し、味噌汁	ゼリー	米、菜飯の素//メンチカツ//ほうれん草、人参、かつお節//大根、しめじ、葱//ジュース	牛乳 563	1.7
	18	火	パン、クリームシチュー、ツナサラダ、一口ゼリー	ハッピーターン	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、シチューの素、牛乳//いんげん、もやし、人参、ツナ、ドレッシング	牛乳 521	2.0
和食の日	19	水	鶏ときのこの炊き込みごはん、だし巻き卵、ほうれん草のお浸し、吸物	黒棒	米、鶏肉、ごぼう、人参、えのき、しめじ、しいたけ//だし巻き卵//ほうれん草、もやし、人参//豆腐、みつば、麩	牛乳 516	1.7
	20	木	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、中華スープ	ブライム	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//春雨、胡瓜、コーン、ハム、マヨネーズ//わかめ、玉葱、なると	牛乳 568	1.3
	21	金	けんちんうどん、竹輪の磯辺揚げ、フルーツ	鬼まんじゅう	うどん、鶏肉、大根、人参、ごぼう、しいたけ、葱、油揚げ//竹輪、天ぷら粉、青のり//パイン缶、みかん缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳、さつま芋	牛乳 518	2.2
	22	土	ブライム スパゲティナポリタン、ブロッコリーサラダ、スープ	雪の宿	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、ドレッシング//玉葱、人参、コーン	牛乳 567	1.5
	25	火	ごはん、ふりかけ、白身魚フライ、筑前煮、味噌汁	みたらし団子	米//ふりかけ//白身魚フライ//鶏肉、ごぼう、里芋、人参、こんにゃく、しいたけ、いんげん//オクラ、油揚げ、葱//白玉団子	牛乳 595	2.4
	26	水	焼きそば、えびシュウマイ、中華コーンスープ	ばりんこ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//えびシュウマイ//卵、葱、コーンクリーム缶	牛乳 560	2.2
	27	木	カレーライス、ミモザサラダ、フルーツヨーグルト	ハッピーターン	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 576	1.4
	28	金	ごはん、鶏の唐揚げ、もやしハムサラダ、味噌汁	サブレ	米//鶏肉//もやし、人参、ハム、ドレッシング//豆腐、白菜、わかめ	牛乳 600	1.2
	29	土	ハッピーターン にゅうめん、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	ハーベスト	そうめん、ほうれん草、人参、かまぼこ、葱//肉団子、玉葱、ケチャップ//パイン缶	牛乳 472	1.9

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。

