

2021年11月 * * * * * 献立表 * * * * * おさき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ	3歳未満児 午前おやつ
				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		
1	月	ふゆやさいのそぼろあんかけどん プロッコリーのごまサラダ わかめスープ りんご	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、焼ひ（重ひ）、片 栗粉、ごま油、すりごま、ご ま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 バター、かにかまぼこ	りんご、だいこん、プロッコ リー、たまねぎ、ほうれん そう、にんじん、生わかめ、 しょうが	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
2	火	※せきはん さわらのいそべやき こまつなにびたし かぼちゃとごぼうのみぞしる みかん	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	もち米、片栗粉、三温糖、 油、デニッシュパン	牛乳、さわら、みそ、油揚 げ、ささげ（乾）	みかん、こまつな、かぼ ちゃん、にんじん、ごぼう、あ おのり		
3	水	文化の日						
4	木	バターボール(天然酵母パン) スペニッシュオムレツ ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー ゼリー	ジョア コリアンのりパスタ	天然酵母ロールパン(0~1 歳児、食パン)、スペニッ ティ、じゃがいも、油、オリ ーブ油、砂糖、すりごま	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、ごぼう、プロッコ リー、れんこん、にんじん、 きゅうり、コーン缶、ピーマ ン、焼きのり、にんにく		
5	金	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんとひじきのサラダ とうふとこまつなのすまじる みかん	ぎゅうにゅう くろゴマ&きなこの とうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、マヨ ネーズ、砂糖、黒すりごま	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、 豆乳、バター、ベーコン、み そ、きな粉	みかん、こまつな、コーン 缶、切り干しだいこん、ひじ き、しょうが		
6	土	シーチキンごはん かぼちゃとベーコンのうましおいため ほうれんそうとしめじのみぞしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、生揚 げ、生クリーム、みそ、ベー コン	バナナ、ほうれんそう、た まねぎ、もも缶、みかん缶、 しめじ、にんじん、刻みの り、かぼちゃ		
7	日							
8	月	パセリピラフ さけのパンごやき はなやさいのサラダ コンソメスープ りんご	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、天然酵母パン、パン粉、 マカロニ、オリーブ油	牛乳、さけ、ベーコン、バ ター、粉チーズ	りんご、キャベツ、プロッコ リー、にんじん、カリフラ ワー、コーン缶、パセリ		
9	火	さといもごはん とりにくのたつあげ きんぴられんこん はくさいとえのきのみぞしる ヨーグルト	やさいジュース セサミクッキー	米、小麦粉、さといも、片栗 粉、砂糖、卵、油、ごま、ご ま油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも 肉、みそ、バター、卵、牛乳、 干しうび	野菜ジュース、れんこん、は くさい、えのきだけ、糸こん にやく、にんじん、葉ねぎ、 しょうが		
10	水	ごはん ぶりのてりやき ひじきに なめこのみぞしる ゼリー	ぎゅうにゅう フライドポテト	米、じゃがいも、油、砂糖、 ごま油	牛乳、ぶり、みそ	だいこん、なめこ、にんじ ん、糸こんにゃく、ねぎ、ひ じき、しょうが		
11	木	カレーライス もやしのゆかりあえ たまごともずくのスープ みかん	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、じゃがいも、三温糖、 油、ごま油	牛乳、卵、豚こま肉、バ ター、チーズ	みかん、もやし、たまねぎ、 きゅうり、かぶ、にんじん、 ほうれんそう、おきなわも ずく（塩蔵ぬき）		
12	金	タンメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃん ツナこんぶおにぎり	ゆで中華めん、米、三温糖、 ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚こま 肉、うずら卵缶、なると、ツ ナ油漬缶、ミニフィッシュ (味付け小魚)(0~1歳児、 しゃら干し)、鶏がらスープ	かぼちゃ、キャベツ、もや し、にんじん、ねぎ、にら、切 りにんじん、塩昆布、干し いたけ		
13	土	ほうれんそのごまみそどん にんじんサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マヨネーズ、す りごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏こま肉、 ハム、みそ	バナナ、ほうれんそう、に んじん、もやし、きゅうり、り んごジャム、にら、しいたけ		
14	日							
15	月	ふゆやさいのそぼろあんかけどん プロッコリーのごまサラダ わかめスープ りんご	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、お瑟、片栗粉、ご ま油、すりごま、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 バター、かにかまぼこ	りんご、だいこん、プロッコ リー、たまねぎ、ほうれん そう、にんじん、生わかめ、 しょうが		
16	火	※いもにかい さけわかめごはん とりにくのてりやき いもじる みかん	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	米、さといも、油、砂糖、デ ニッシュパン		みかん、だいこん、にんじ ん、ごぼう、ねぎ、糸こん にやく、しめじ		

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

1か月(おやつ含む)平均栄養量
(表記:幼児/3歳未満児)

エネルギー	557/389 kcal	鉄	2.6/1.9 mg
たんぱく質	21.0/14.6 g	カルシウム	231/157 mg
脂 質	17.3/12.2 g	ビタミン C	36/24 mg
塩 分	2.3/1.6 g	食物 繊 維	5.0/3.5 g

今月は、芋煮会や、焼き芋会を予定しています。あさがお組さんは、芋煮会ではラップおにぎり作り。
焼き芋会では、さつま芋を紙で包むお手伝いをします。冬の美味しいお芋の二大行事、楽しみですね。