

令和元年 11月献立表

友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	麦ごはん チキンカツ きやべつのごま和え 実だくさん味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / パン粉(乾燥) / 調合油 / きびざとう / 白ごま(いり) / 食パン / 有塩バター / 粉砂糖	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / 卵 / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し)	キャベツ / にんじん / だいこん / ごぼう / ほんしめじ / こねぎ / バナナ	フレンチトースト 牛乳 牛乳
2 土	ボークスパゲッティ ブロッコリーサラダ(コ-) コンソメスープ バナナ	スパゲッティ / オリーブ油 / 調合油 / きびざとう / じゃがいも / カステラ	豆乳 / 豚モモ(脂身付き) / 粉チーズ / ロースハム / 牛乳	玉葱 / マッシュルーム(水煮缶詰) / キャベツ / ブロッコリー / にんじん / とうもろこし缶詰(赤身) / 生しいたけ(園床栽培、生) / バナナ	ロールカステラ 牛乳 豆乳
5 火	コッペパン えびグラタン きやべつとコーンソテー 白菜とベーコンのスープ りんご	コッペパン / マカロニ / オリーブ油 / 有塩バター / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米)	むきえび / 牛乳 / 粉チーズ / ベーコン / 大豆(国産、ゆで) / しらす干し(半乾燥品)	野菜ジュース / 玉葱 / マッシュルーム(水煮缶詰) / キャベツ / とうもろこし缶詰(赤身) / にんじん / はい / きん / りんご	大豆入りじゃこむすび 牛乳 野菜ジュース
6 水	豚丼 春雨サラダ 豆腐と野菜のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / 薄力粉 / 調合油 / 焼きふ(板ふ) / ぎょうざの皮 / 上白糖	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / ロースハム / 木綿豆腐 / 卵	玉葱 / にんじん / きゅうり / とうもろこし缶詰(赤身) / チンゲンツァイ / ほんしめじ / バナナ	抹茶蒸しパン 牛乳 牛乳
7 木	黒米入りごはん かじきの衣焼き 厚揚げの煮物 玉ねぎとわかめの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / 薄力粉 / 調合油 / 焼きふ(板ふ) / ぎょうざの皮 / 上白糖	豆乳 / かじきまぐろ / 生揚げ / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / 牛乳	しょうが / にんじん / たけのこ(ゆで) / 干し椎茸 / さやえんどう / 玉葱 / りんご	りんごの揚げパイ 牛乳 豆乳
8 金	ごはん れんこん入り松風焼き ほうれん草の和風ソテー かぶと油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / パン粉(乾燥) / きびざとう / 白ごま(いり) / 有塩バター / 中華めん(生) / ごま油	牛乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 卵 / 米みそ(甘みそ) / ベーコン / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / 豚モモ(脂身付き)	ねぎ / れんこん / ほうれん草 / ほんしめじ / えのきたけ / かぶ / かぶ(葉) / パナナ / りんご / とうもろこし / とうもろこし缶詰(赤身)	ラーメン 牛乳 牛乳
9 土	ツナとジャムのサンド カリフラワーサラダ マカロニスープ バナナ	食パン / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / 調合油 / マカロニ / カステラ	豆乳 / まぐろ缶詰(油漬フルークait) / ロースハム / 豚ひき肉 / 牛乳	いちごジャム(低糖度) / カリフラワー / ブロッコリー / にんじん / 玉葱 / とうもろこし缶詰(赤身) / バナナ	バームクーヘン 牛乳 豆乳
11 月	ごはん 豚肉の生姜炒め いんげんのごまマヨ和え わかめのすまし汁 りんご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油 / マヨネーズ(全卵型) / 白ごま(いり) / 有塩バター / 上白糖 / 薄力粉	豚中型種モモ(脂身付き) / ロースハム / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / ながこんぶ(煮干し) / かつお加工品(削り節) / 卵 / 牛乳	野菜ジュース / 玉葱 / にんじん / しょうが / さやいんげん / ねぎ / りんご	マーブルケーキ 牛乳 野菜ジュース
12 火	コッペパン 鶏肉のカレー揚げ 大根サラダ ミルクスープ バナナ	コッペパン / かたくち粉 / 薄力粉 / 調合油 / きびざとう / ごま油 / 白ごま(いり) / じゃがいも / 有塩バター / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米)	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / ベーコン / なたね / 卵 / かつお加工品(かつお節)	だいこん / きゅうり / にんじん / 玉葱 / とうもろこし缶詰(赤身) / バナナ / えのきたけ / 生しいたけ(園床栽培、生)	雑炊 牛乳 牛乳
13 水	雑穀入りごはん 照り焼きハンバーグ 小松菜の磯和え 豆腐となめこの味噌汁 みかん	おおむぎ(押麦) / きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / パン粉(乾燥) / きびざとう / 黒蒸しパンミックス / さつまいも / 上白糖 / 有塩バター	牛乳 / 豚ひき肉 / 卵 / 焼きのり / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し)	玉葱 / こまつな / りんご / とうもろこし / にんじん / なめこ / ねぎ	さつまいもまんじゅう 牛乳 牛乳
14 木	タンメン風うどん ツナじゃが フルーツヨーグルト	うどん(ゆで) / ごま油 / じゃがいも / きびざとう / 上白糖 / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油	豆乳 / ながこんぶ(煮干し) / かつお加工品(かつお節) / 豚モモ(脂身付き) / まぐろ缶詰(油漬フルークait) / ヨーグルト / 豚ひき肉 / 米みそ(淡色辛みそ) / 牛乳	にんじん / 生しいたけ(園床栽培、生) / キャベツ / りんご / とうもろこし / ねぎ / 玉葱 / グリンピース(冷凍) / 温州蜜柑缶詰(果肉) / バインアップル(缶詰) / バナナ / しょうが	肉味噌おにぎり 牛乳 豆乳
15 金	赤飯 さわらの柚庵焼き 筑前煮 かき玉汁(こねぎ) みかん	水稲穀粒(精白米) / 黒ごま(いり) / きびざとう / 板こんにやく / 調合油 / 食パン / マヨネーズ(全卵型)	牛乳 / ささげ(乾) / さわら / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / 卵 / ながこんぶ(煮干し) / かつお加工品(削り節) / プロセスチーズ / ロースハム	ゆず(果汁、生) / にんじん / ごぼう / さやえんどう / たけのこ(ゆで) / 干し椎茸 / こねぎ / いちごジャム(低糖度)	ハムチーズとジャムサンド 牛乳 牛乳
16 土	ボークスパゲッティ ブロッコリーサラダ(コ-) コンソメスープ バナナ	スパゲッティ / オリーブ油 / 調合油 / きびざとう / じゃがいも / カステラ	豆乳 / 豚モモ(脂身付き) / 粉チーズ / ロースハム / 牛乳	玉葱 / マッシュルーム(水煮缶詰) / キャベツ / ブロッコリー / にんじん / とうもろこし缶詰(赤身) / 生しいたけ(園床栽培、生) / バナナ	ロールカステラ 牛乳 豆乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 月	ごはん 鶏肉の香味焼き ひじきサラダ(ツナ) もやしと人参の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 白ごま(いり) / ごま油 / きびざとう / マヨネーズ(全卵型) / だんご粉 / かたくち粉	鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / まぐろ缶詰(油漬フルークait) / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / 牛乳	野菜ジュース / ねぎ / しょうが / にんじん / きゅうり / りんご / とうもろこし / えのきたけ / りんご	みたらし団子 牛乳 野菜ジュース
19 火	コッペパン えびグラタン きやべつとコーンソテー 白菜とベーコンのスープ バナナ	コッペパン / マカロニ / オリーブ油 / 有塩バター / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米)	豆乳 / むきえび / 牛乳 / 粉チーズ / ベーコン / 大豆(国産、ゆで) / しらす干し(半乾燥品)	玉葱 / マッシュルーム(水煮缶詰) / キャベツ / とうもろこし缶詰(赤身) / にんじん / はい / きん / りんご	大豆入りじゃこむすび 牛乳 豆乳
20 水	豚丼 春雨サラダ 豆腐と野菜のスープ りんご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / 薄力粉 / 調合油 / 焼きふ(板ふ) / ぎょうざの皮 / 納豆(あずき)	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / ロースハム / 木綿豆腐 / 卵	玉葱 / にんじん / きゅうり / とうもろこし缶詰(赤身) / チンゲンツァイ / ほんしめじ / りんご	抹茶蒸しパン 牛乳 牛乳
21 木	黒米入りごはん かじきの衣焼き 厚揚げの煮物 玉ねぎとわかめの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / 薄力粉 / 調合油 / 焼きふ(板ふ) / ぎょうざの皮 / 上白糖	かじきまぐろ / 生揚げ / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / 牛乳	野菜ジュース / しょうが / にんじん / たけのこ(ゆで) / 干し椎茸 / さやえんどう / 玉葱 / りんご	りんごの揚げパイ 牛乳 野菜ジュース
22 金	ごはん れんこん入り松風焼き ほうれん草の和風ソテー かぶと油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / パン粉(乾燥) / きびざとう / 白ごま(いり) / 有塩バター / 中華めん(生) / ごま油	牛乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 卵 / 米みそ(甘みそ) / ベーコン / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / 豚モモ(脂身付き)	ねぎ / れんこん / ほうれん草 / ほんしめじ / えのきたけ / かぶ / かぶ(葉) / パナナ / りんご / とうもろこし / とうもろこし缶詰(赤身)	ラーメン 牛乳 牛乳
25 月	ごはん 豚肉の生姜炒め いんげんのごまマヨ和え わかめのすまし汁 りんご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油 / マヨネーズ(全卵型) / 白ごま(いり) / 有塩バター / 上白糖 / 薄力粉	豚中型種モモ(脂身付き) / ロースハム / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / ながこんぶ(煮干し) / かつお加工品(削り節) / 卵 / 牛乳	野菜ジュース / 玉葱 / にんじん / しょうが / さやいんげん / ねぎ / りんご	マーブルケーキ 牛乳 野菜ジュース
26 火	コッペパン 鶏肉のカレー揚げ 大根サラダ ミルクスープ バナナ	コッペパン / かたくち粉 / 薄力粉 / 調合油 / きびざとう / ごま油 / 白ごま(いり) / じゃがいも / 有塩バター / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米)	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / ベーコン / なたね / 卵 / かつお加工品(かつお節)	だいこん / きゅうり / にんじん / 玉葱 / とうもろこし缶詰(赤身) / バナナ / えのきたけ / 生しいたけ(園床栽培、生)	雑炊 牛乳 牛乳
27 水	雑穀入りごはん 照り焼きハンバーグ 小松菜の磯和え 豆腐となめこの味噌汁 みかん	おおむぎ(押麦) / きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / パン粉(乾燥) / きびざとう / 黒蒸しパンミックス / さつまいも / 上白糖 / 有塩バター	牛乳 / 豚ひき肉 / 卵 / 焼きのり / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し)	玉葱 / こまつな / りんご / とうもろこし / にんじん / なめこ / ねぎ	さつまいもまんじゅう 牛乳 牛乳
28 木	タンメン風うどん ツナじゃが フルーツヨーグルト	うどん(ゆで) / ごま油 / じゃがいも / きびざとう / 上白糖 / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油	豆乳 / ながこんぶ(煮干し) / かつお加工品(かつお節) / 豚モモ(脂身付き) / まぐろ缶詰(油漬フルークait) / ヨーグルト / 豚ひき肉 / 米みそ(淡色辛みそ) / 牛乳	にんじん / 生しいたけ(園床栽培、生) / キャベツ / りんご / とうもろこし / ねぎ / 玉葱 / グリンピース(冷凍) / 温州蜜柑缶詰(果肉) / バインアップル(缶詰) / パナナ / しょうが	肉味噌おにぎり 牛乳 豆乳
29 金	麦ごはん チキンカツ きやべつのごま和え 実だくさん味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / きびざとう / 白ごま(いり) / 食パン / 有塩バター / 粉砂糖	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) / 卵 / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し)	キャベツ / にんじん / だいこん / ごぼう / ほんしめじ / こねぎ / バナナ	フレンチトースト 牛乳 牛乳
30 土	ボークスパゲッティ ブロッコリーサラダ(コ-) コンソメスープ バナナ	スパゲッティ / オリーブ油 / 調合油 / きびざとう / じゃがいも / カステラ	豆乳 / 豚モモ(脂身付き) / 粉チーズ / ロースハム / 牛乳	玉葱 / マッシュルーム(水煮缶詰) / キャベツ / ブロッコリー / にんじん / とうもろこし缶詰(赤身) / 生しいたけ(園床栽培、生) / バナナ	ロールカステラ 牛乳 豆乳

6日(水) 角笛シルエット劇場(ぞう・きりん)
12日(火) 総合避難訓練
15日(金) 七五三祝いの会



※月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 583Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.2g 食塩相当量 2.0g
3歳未満児 エネルギー 509Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.6g 食塩相当量 1.6g