

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		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 火	チキンカレー 卵スープ マカロニサラダ フルーツ(りんご)	米/押麦/上白糖/バター/マカロニ/マヨネーズ/かたくり粉	鶏モモ肉(こま)/プレーンヨーグルト(400)/牛乳/カットわかめ/卵/ツナ缶/きな粉	人参/玉葱/キャベツ/胡瓜/りんご	麦茶 わらびもち	562 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 3.9 g
2 水	キャロパン ミネストローネ 豆腐ナゲット コーンサラダ フルーツ(梨)	じゃが芋/マカロニ/バター/薄力粉/サラダ油/コーン缶/マヨネーズ/米/上白糖/三温糖	ベーコン/大豆(水煮缶詰)/木綿豆腐/鶏挽肉/だし昆布/焼きのり	キャベツ/人参/玉葱/セロリ/胡瓜/梨/かんぴょう(乾)	麦茶 海苔巻き(かんぴょう)	536 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.1 g
3 木	ご飯 のっぺい汁 鶏肉と青菜の塩麹炒め 白菜の味噌ヨーグルト漬け フルーツ(柿)	米/里芋/板こんにやく/かたくり粉/ごま油/さつま芋	鶏モモ肉(こま)/だし昆布/花がっお/鶏モモ肉(一ロサイズ)/プレーンヨーグルト(400)/牛乳	大根/人参/ごぼう/長葱/小松菜/白菜/胡瓜/柿	牛乳 焼き芋 (たんぼぼ・すみれ クッキング)	535 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.8 g
4 金	サンマの蒲焼き丼 ニラと豆腐のかき玉汁 イタリアンサラダ フルーツ(りんご)	米/かたくり粉/サラダ油/上白糖/三温糖/薄力粉/バター	さんま(3枚おろし)/卵/木綿豆腐/だし昆布/花がっお/ローズハム/プロセスチーズ	生しいたけ(菌床栽培、生)/にら/胡瓜/ミニトマト/りんご/南瓜	紅茶 南瓜のパウンドケーキ	596 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 27.5 g 食塩相当 1.9 g
5 土	おにぎり(二種) キャベツと油揚げの味噌汁 じゃが芋のそぼろあんかけ フルーツ(オレンジ)	米/じゃが芋/サラダ油/上白糖/かたくり粉/食パン(8枚切)	油揚げ/煮干し/鶏挽肉/牛乳/ベーコン/ピザチーズ	キャベツ/きぬさや/オレンジ/玉葱/青ピーマン	牛乳 ピザトースト	579 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 2.1 g
7 月	ご飯 ワカメスープ 麻婆豆腐 ひじきと大豆のかきサラダ ヨーグルト	米/白ごま(いり)/ごま油/上白糖/かたくり粉/食パン(6枚切)/サラダ油	わかめ(乾燥、水戻し)/豚挽肉/木綿豆腐/干ひじき(アジヤ缶、乾)/大豆(水煮缶詰)/かに風味かまぼこ/ヨーグルト/牛乳/卵	もやし/長葱/にんにく/生姜/人参/玉葱/にら/胡瓜	牛乳 フレンチトースト	582 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.8 g
8 火	玄米ロールパン ココロスープ ブロッコリーえびグラタン 白菜の刻みサラダ フルーツ(梨)	玄米/じゃが芋/マカロニ/バター/薄力粉/サラダ油/ごま油/三温糖/米/白ごま(いり)	ウインナー/むきえび/牛乳/パルメザン/チーズ/ピザチーズ/しらす干し/刻みのり/まぐろ缶詰(油漬70g)	玉葱/人参/パセリ/ブロッコリー/マッシュルーム/白菜/梨	麦茶 ツナとごまのおにぎり	527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 3.1 g
9 水	五目チャーハン えのきとキャベツのスープ れんこんサラダ フルーツ(巨峰)	米/サラダ油/三温糖/マヨネーズ/白ごま(いり)/バター/上白糖/薄力粉	卵/かに風味かまぼこ/ベーコン/ローズハム/牛乳	人参/長葱/青ピーマン/キャベツ/えのき茸/蓮根/胡瓜/ぶどう	牛乳 セサミポルードーナツ	532 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.4 g
10 木	スバゲティ-ミートソース カッパースープ ブロッコリーえびグラタン フルーツ(梨)	スバゲティ-サラダ油/上白糖/薄力粉/白玉粉/ごま油	豚挽肉/パルメザン/チーズ/卵/牛乳/かっお節(パック)/ピザチーズ	玉葱/人参/トマト/ホール缶/白菜/キャベツ/ブロッコリー/オレンジ/にら	牛乳 チヂミ	539 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.1 g
11 金	ご飯 じゃが芋と小松菜の味噌汁 タンドリーサーモン 七色サラダ フルーツ(柿)	米/じゃが芋/サラダ油/三温糖/ごま油/上白糖/薄力粉	煮干し/生鮭(切身)/プレーンヨーグルト(400)/鶏ささ身/プロセスチーズ/干ひじき(アジヤ缶、乾)/クリーム/チーズ/生クリーム	小松菜/にんにく/玉葱/大根/胡瓜/人参/レッドキャベツ/柿	紅茶 チーズケーキ	542 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 1.6 g
12 土	親子丼 大根と油揚げの味噌汁 ジャーマンポテト フルーツ(バナナ)	米/押麦/上白糖/じゃが芋/サラダ油/ごま油	鶏胸肉(こま)/卵/刻みのり/油揚げ/煮干し/ベーコン/鶏挽肉	玉葱/大根/長葱/バナナ/人参/青ピーマン	麦茶 カレーそぼろおにぎり	566 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.0 g
15 火	セルフフィッシュバーガー かぶとベーコンのスープ ニスサラダ フルーツ(巨峰)	フィッシュバーガー/無塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/じゃが芋/三温糖/中華麺(焼きそば・マルちゃん)/米/ごま	おひょう(切身)/卵/ベーコン/まぐろ缶詰(油漬70g)/豚挽肉	かぶ/小松菜/ぶどう/キャベツ/人参/青ピーマン/長葱	麦茶 そばめし	582 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 3.2 g
16 水	チキンカレー 卵スープ マカロニサラダ フルーツゼリー	米/押麦/上白糖/バター/マカロニ/マヨネーズ/ミニフルーツ/ゼリー/かたくり粉	鶏モモ肉(こま)/プレーンヨーグルト(400)/牛乳/カットわかめ/卵/ツナ缶/きな粉	人参/玉葱/キャベツ/胡瓜	麦茶 わらびもち	560 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 3.9 g
17 木	さつま芋ご飯 なめこ汁 鯖のねぎしょうゆ焼き 法蓮草と中華風サラダ フルーツ(りんご)	米/さつま芋/黒米/白ごま(いり)/ごま油/三温糖/薄力粉/バター/上白糖	絹ごし豆腐/煮干し/鯖(切身)/カットわかめ/卵	なめこ/糸みつば/長葱/おろし生姜/こねぎ/ほうれん草/大根/人参/りんご/南瓜	紅茶 南瓜のパウンドケーキ	547 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 3.7 g
18 金	味噌ラーメン ごまつね焼き さつま芋サラダ フルーツ(バナナ)	中華めん(生)/コーン缶/サラダ油/ごま油/パン粉(乾燥)/白ごま(いり)/上白糖/さつま芋/マヨネーズ/米	豚肩ロース肉(こま)/鶏挽肉/卵/ローズハム/豚挽肉	キャベツ/もやし/人参/長葱/えのき茸/玉葱/おろし生姜/胡瓜/バナナ	麦茶 ピビンバ風おにぎり	598 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.5 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー 脂 質	558 kcal 17.8 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		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		
19 土	サンマの蒲焼き丼 ニラと豆腐のかき玉汁 ごまつね焼き フルーツ(柿)	米/かたくり粉/サラダ油/上白糖/食パン(8枚切)/薄力粉/無塩バター	さんま(3枚おろし)/卵/木綿豆腐/だし昆布/花がっお/焼きのり	生しいたけ(菌床栽培、生)/にら/小松菜/人参/柿	麦茶 マドレーヌパン	580 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 2.1 g
21 月	【お誕生日メニュー】 もみじご飯(むかご入り) 花麩とえのきの清汁 ヒレカツ コールスローサラダ フルーツ(梨)	米/白ごま(いり)/むかご/花麩/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/マヨネーズ/オリブ油/三温糖/上白糖	だし昆布/油揚げ/花がっお/豚ヒレ肉(一ロカツ)/卵/ローズハム/牛乳	人参/ぶなしめじ/えのき茸/糸みつば/切干大根/胡瓜/レモン(果汁、生)/梨	ミルクティー パットプリン	552 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.4 g
23 水	スバゲティ-ミートソース カッパースープ キャベツとブロッコリー フルーツ(りんご)	スバゲティ-サラダ油/上白糖/薄力粉/白玉粉/ごま油	豚挽肉/パルメザン/チーズ/卵/牛乳/かっお節(パック)/ピザチーズ	玉葱/人参/トマト/ホール缶/白菜/キャベツ/ブロッコリー/りんご/にら	牛乳 チヂミ	548 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 2.1 g
24 木	ご飯 じゃが芋と小松菜の味噌汁 タンドリーサーモン 七色サラダ ヨーグルト	米/じゃが芋/サラダ油/三温糖/ごま油/さつま芋/バター/上白糖	煮干し/生鮭(切身)/プレーンヨーグルト(400)/鶏ささ身/プロセスチーズ/干ひじき(アジヤ缶、乾)/ヨーグルト/牛乳/卵	小松菜/にんにく/玉葱/大根/胡瓜/人参/レッドキャベツ	紅茶 スイートポテト (ちゅうりっぷ・さくら組 クッキング)	544 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.2 g 食塩相当 1.8 g
25 金	親子丼 大根と油揚げの味噌汁 ジャーマンポテト フルーツゼリー	米/押麦/上白糖/じゃが芋/サラダ油/ミニフルーツゼリー/食パン(8枚切)	鶏胸肉(こま)/卵/刻みのり/油揚げ/煮干し/ベーコン/ピザチーズ	玉葱/大根/長葱/青ピーマン	麦茶 ピザトースト	554 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.5 g
26 土	五目チャーハン えのきと白菜のスープ コーンサラダ フルーツ(梨)	米/サラダ油/コーン缶/マヨネーズ/食パン(8枚切)/ピナツクリム(ツツ)	卵/かに風味かまぼこ/ベーコン/牛乳	人参/長葱/青ピーマン/白菜/えのき茸/キャベツ/胡瓜/梨	牛乳 ピーナツサンド	514 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.8 g
28 月	味噌ラーメン ごまつね焼き さつま芋サラダ フルーツ(バナナ)	中華めん(生)/コーン缶/サラダ油/ごま油/パン粉(乾燥)/白ごま(いり)/上白糖/さつま芋/マヨネーズ/米/板こんにやく	豚肩ロース肉(こま)/鶏挽肉/卵/ローズハム/塩昆布	キャベツ/もやし/人参/長葱/えのき茸/玉葱/おろし生姜/胡瓜/バナナ	麦茶 セルフ昆布おにぎり こんにやく煮	589 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 3.4 g
29 火	ご飯 のっぺい汁 鶏肉と青菜の塩麹炒め 白菜の味噌ヨーグルト漬け フルーツ(柿)	米/里芋/板こんにやく/かたくり粉/ごま油/さつま芋	鶏モモ肉(こま)/だし昆布/花がっお/鶏モモ肉(一ロサイズ)/プレーンヨーグルト(400)/牛乳	大根/人参/ごぼう/長葱/小松菜/白菜/胡瓜/柿	牛乳 焼き芋 (たんぼぼ・すみれ クッキング)	535 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.8 g
30 水	さつま芋ご飯 なめこ汁 鯖のねぎしょうゆ焼き 法蓮草と中華風サラダ フルーツ(りんご)	米/さつま芋/黒米/白ごま(いり)/ごま油/三温糖/食パン(8枚切)/薄力粉/無塩バター/上白糖	絹ごし豆腐/煮干し/鯖(切身)/カットわかめ/卵	なめこ/糸みつば/長葱/おろし生姜/こねぎ/ほうれん草/大根/人参/りんご	紅茶 マドレーヌパン	594 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 3.8 g
31 木	玄米ロールパン ココロスープ ブロッコリーえびグラタン 白菜の刻みサラダ フルーツ(梨)	玄米/じゃが芋/マカロニ/バター/薄力粉/サラダ油/ごま油/三温糖/上白糖/パイシート	ウインナー/むきえび/牛乳/パルメザン/チーズ/ピザチーズ/しらす干し/刻みのり/卵	玉葱/人参/パセリ/ブロッコリー/マッシュルーム/白菜/梨/南瓜	牛乳 パンキンバイ	554 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 3.1 g

* 食材仕入れ等の都合により、献立が変更することがあります。

* 質問等何かありましたら、いつでも声を掛けて下さいね。

【お知らせ】

☆3日・29日 たんぼぼ・すみれ組は、焼き芋のホイール巻きを自分でしてもらいます。

☆21日 誕生日メニューです。。

☆24日 ちゅうりっぷ・さくら組は、スイートポテトをつくります。

☆25日 さくら組にお米とぎをお願いします。今月はだれが頑張ってくれるのかな？

☆28日 おやつは、セルフおにぎりです。幼児クラスは自分のおにぎりをにぎります。

【献立紹介】

☆11・24日 タンドリーサーモン・・・ももとは、タンドリーチキンという料理からヒントを得てタンドリーサーモンをだしています。

タンドリーチキンとは、インド料理の一つです。ヨーグルトと香辛料に漬け込んだ鶏肉料理で

壺型のかまどで焼いたものをいいます。ヨーグルトや玉葱の成分でお肉も魚も柔らかくなるので、

とてもおいしく食べやすくなります。

☆21日 もみじご飯(むかご入り)・・・もみじご飯とは、きのこや人参油揚げを入れた炊き込みご飯です。その中にむかごをいれます。

むかごとは、長芋や自然薯などのヤマノイモのつるになる肉芽です。山の幸として昔から親しまれて

いますが、あまりポピュラーではないのでスーパーなどでは見かけません。

ほくほくとおいしいので、自然の旬の味を少し味わってもらえたらとおもいます。

