

11月 献立表

認定こども園 千野保育園

日	曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き ()は未満児 《》は幼児			未満児 朝のおやつ	午後の おやつ ()は未満児
		総 cal	たん ぱく g	塩 分 g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整 える		
11	月	520	15	0.9	ごはん びーふかれー びたみんさらだ ぐれーぷふる一つ	(牛乳) 牛肉 ロースハム プレーンヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖	(オレンジ) みかん缶 人参 玉葱 もも缶 トマト かぼちゃ バイン缶 ブロッコリー GF	牛乳 オレンジ	むぎちゃ ふる一つ よーぐると
12	火	561	14	1.7	ごはん さといものころっけ じゃこときやべつをあえもの ごもくかきたまじる おれんじ	牛乳 豚ひき肉 卵 煮干し ゼラチン 生クリーム	米 里芋 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖	(GF) 人参 玉葱 キャベツ さやいんげん 椎茸 小葱 オレンジ	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうぶりん
13	水	621	19	2.5	けんちんうどん かきあげ みかん	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 卵	うどん 里芋 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	(バナナ) ごぼう 人参 大根 長葱 玉葱 水菜 みかん	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう おかし
14	木	667	20	1.9	ごはん まーぼーどん いしかりじる りんご	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 鮭 油揚げ 絹ごし豆腐	米 砂糖 油 ごま油 里芋 ホットケーキmix	(バナナ) 長葱 人参 生姜 大根 白菜 りんご	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう どーなつ
15	金	550	22	1.7	ばたーろーるぱん とうふのちきんなげつと はるさめいため ぐれーぷふる一つ かぶのくりーむしちゅー	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 鶏もも肉 春雨	バターロールぱん パン粉 油 ごま油 麩 バター 砂糖	(オレンジ) 玉葱 人参 生姜 ニンニク ほうれん草 ホールコーン 椎茸 かぶ GF	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう きやらめるふ
16	土	391	14	1.6	びびんばふうませごはん すわんらーたん ばなな	牛乳 豚ひき肉 卵 木綿豆腐 きざみのり	米 砂糖 ごま油	(みかん) 人参 大豆もやし ほうれん草 椎茸 筍 バナナ	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう おかし
4	月	467	17	0.8	ごはん はやしらいす ちくわときゅうりのさらだ ばなな	豚肉 牛乳 ちくわ プレーンヨーグルト わかめ	じゃが芋 油 米 砂糖	(りんご) 人参 玉葱 きゅうり バナナ	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう すとりべりー よーぐると
5	火	632	28	2.2	ごはん さばのみそに こまつなのおひたし はくさいとだんごのすーぷ おれんじ	牛乳 さば 油揚げ かつお節 豚ひき肉	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 油 マーガリン コーンフレーク パン粉 小麦粉	(GF) 生姜 小松菜 人参 白菜 長葱 玉葱 オレンジ きくらげ	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう くりばーる
6	水	543	22	2.2	みーとやきそば ちよれぎさらだ すましじる ばなな	牛乳 豚ひき肉 かまぼこ 煮干し 卵 豚肉 かつお節 青のり わかめ	中華麺 砂糖 ごま油 小麦粉 油	(みかん) 人参 トマト きゅうり レタス バナナ キャベツ もやし 玉葱	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう おこのみやき
7	木	612	25	2.2	ごはん ぶりのたつたあげ かぼちゃのさらだ みそじる ぐれーぷふる一つ	牛乳 ブリ ツナ缶 煮干し わかめ	米 片栗粉 油 砂糖	(オレンジ) かぼちゃ ほうれん草 きゅうり レモン GF 大根 えのき	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう めろんぱん
8	金	564	24	1.6	こっぺぱん まんもすにくばーぐ きのこさらだ ぼばいすーぷ おれんじ	牛乳 豚ひき肉 卵	コッペパン パン粉 油 砂糖 バター オリーブ油 小麦粉	(バナナ) 玉葱 ホールコーン ごぼう 人参 ほうれん草 レモン ミニトマト えのき オレンジ しめじ ブロッコリー きゅうり	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう にんじんすていっく
9	土	415	13	1.4	てんしんはん みねすとろーね ぐれーぷふる一つ	牛乳 かにかま 卵 ベーコン	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 マカロニ	(バナナ) 長葱 人参 なす トマト GF	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぶどうぜりー
25	月	434	12	2.1	けんちんうどん かきあげ みかん	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 卵	うどん 里芋 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 米 押し麦	(オレンジ) ごぼう 人参 大根 長葱 玉葱 水菜 みかん 小松菜	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう もちむぎおにぎり
27	水	520	14	0.9	ごはん びーふかれー びたみんさらだ ぐれーぷふる一つ	(牛乳) 牛肉 ロースハム プレーンヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖	(バナナ) みかん缶 人参 玉葱 もも缶 トマト かぼちゃ バイン缶 ブロッコリー GF	牛乳 バナナ	むぎちゃ ふる一つよーぐると



人参しりしり

沖縄料理です
ごはんのおかずに
ピッタリです！



材料

大人 2 人分 = 子ども 3 人分

人参... 105 g

ツナ缶... 15 g

卵... 30 g

油... 3 g

塩... 0.6 g

鶏がらの素... 1 g

作り方

- ①人参は千切りにし、ツナ缶は汁ごとほぐす
- ②フライパンに油を熱し、①を炒め、火が通ったら塩と鶏がらだしで味を整える。
- ③割りほぐした卵を、②に加えて炒める。

この時期おいしい
さつまいもを使っ
たおやつです♡

スイートポテト

材料

大人 2 人分 = 子ども 3 人分

さつまいも... 135 g

砂糖... 6 g

バター... 9 g

生クリーム... 18 g

卵黄... 1 個分

作り方

- ①さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切り蒸す。
- ②①を熱いうちにつぶし、砂糖、バターを入れ混ぜる。
- ③②に生クリームを入れてよく混ぜ、楕円形にする。卵黄をハケかフォークなどで少し塗る。
- ④オーブンで焦げ目がつくまで焼く。