

2012年度 11月 予定献立表

こばとの森保育園

日	曜日	昼食	おやつ	延長補食	熱・力 になるもの	血・肉・骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分相当量
5 19	月	ごはん 豆腐のみそ汁 たらの土佐煮 かぼちゃの揚げ煮 れんこんソース炒め	きつねうどん 干し芋 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米+胚芽米 うどん	たら 豆腐 油揚げ	かぼちゃ ねぎ れんこん 大根 人参 わかめ	493kcal 14g 15g・2.3g
6 20	火	さつまいもごはん つみれ汁 炒り鶏 エリンギのフリッター	じゃこトースト あみえび くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 さつまいも 食パン	鶏肉 じゃこ あみえび	エリンギ ねぎ 大根 人参 ごぼう 青のり	568kcal 18g 21g・2.3g
7 21	水	ケチャップごはん 豆乳シチュー かじきのみそ焼き ブロッコリー炒め	あんみつ トースト 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 食パン	かじき 豆乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 トマト かぼちゃ ブロッコリー	560kcal 22g 14g・1.9g
8 22	木	ごはん さつまいものみそ汁 豆腐入り干草焼き 大根中華サラダ	フライドポテト レーズン くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米+胚芽米 さつまいも じゃが芋	豆腐 牛乳 卵 豚肉	ほうれん草 ねぎ 人参 しいたけ 大根 きゅうり	531kcal 15g 19g・1.3g
9	金	ごはん はんぺんのすまし汁 チリコンカン風 大根ベーコン炒め	クッキー 揚げマカロニ くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 マカロニ 小麦粉	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ 大根	560kcal 17g 21g・1.6g
10 24	土	豆腐のふわたま丼 しじみのみそ汁 じゃが芋きんぴら	メープルトースト 干し芋 くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	白米+胚芽米 じゃが芋 食パン	豚肉 豆腐 卵 しじみ	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ	522kcal 17g 14g・1.7g
12 26	月	ごはん きゃべつのみそ汁 さばの竜田揚げ 人参しりしりー かぶのサラダ	焼き芋 ピーナッツ くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米+胚芽米 さつまいも	さば ツナ缶 牛乳	きゃべつ 人参 きゅうり しそ かぶ えのき	544kcal 18g 18g・1.2g
13 27	火	さんまの蒲焼き丼 じゃが芋のみそ汁 おから	チーズラスク フルーツヨーグルト 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 じゃが芋 食パン	さんま おから チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ごぼう 青のり	556kcal 19g 19g・2.2g
14 28	水	ごはん みそ汁 車麩と牛肉のすき焼き煮 ポテトサラダ	焼きうどん 煮豆 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米+胚芽米 じゃが芋 食パン	車麩 牛肉 金時豆	ねぎ 白菜 玉ねぎ 人参 えのき きゃべつ	491kcal 18g 12g・2.2g
1 15 29	木	1日/根菜カレー 切干ツナサラダ 15・29/カレーマーボー豆腐丼 わんたんスープ	黒糖みそ蒸しパン 田作り風いりこ くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 小麦粉	豚肉 ツナ缶 いりこ 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 れんこん わかめ きゅうり	590kcal 21g 17g・2.0g
2 16 30	金	2日/ごはん 高野豆腐のみそ汁 ホイコーロー 納豆のネバネバ和え 16・30/ツナぎょうざ もやしのり和	2・30/揚げパン 16/カレーコロッケ くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米	豚肉 納豆 牛乳	ねぎ きゃべつ ピーマン おくら 白菜 筍	501cal 21g 17g・1.6g
17	土	ジャージャーうどん さつまいもの煮物 くだもの	ロールサンド チーズ くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	うどん さつまいも ロールパン	豚肉 チーズ	人参 玉ねぎ	499kcal 15g 13g・2.0g



☆土曜保育の出欠連絡は
食材準備のため早めにお願
いします。

☆水筒は水分補給に必要な
ため毎日持参してください。

☆当日に、延長保育を
申し込む場合は補食の準備
がありますので、なるべく
4時半までにご連絡ください。

☆幼児はクッキングやお手
伝い活動をします。長い髪は
結んでください。また
マニキュアは不衛生で
す。園ではやめましょう。

☆魚は、たら・・・アメリカ産
かじき・・・アメリカ産
さば・・・北欧産
さんま・・・北海道産
肉は、豚肉・・・茨城県産
鶏肉・・・宮崎県産
を使用しています。

☆食材の都合により献立をすることがあります。