

月	火	水	木	金	土
<p>きのこいろいろ♪ みんなはいつ 知ってるかな? </p>					
<p> しいたけ</p> <p> えのきたけ</p>		<p> まいたけ</p> <p> なめこ</p> <p> きくらげ</p>		<p> マッシュルーム</p> <p> しめじ</p> <p> エリンギ</p> <p> まつたけ</p>	
3	4	5	6	7	8
文化の日	*野菜スティック・パンダ乳 納豆ご飯 ちむしんじ 胡瓜とわかめの酢の物 果物 サーターアンダギー パンダ乳	*ミレービスケット おべんとう プリン むぎちゃ クラッカー	*胚芽スティック 南瓜と茄子のカレー 麩とえのきの清し汁 グリーンサラダ 型抜きチーズ ぜんざい 果物	*全粒粉クラッカー 胚芽ご飯 ハンバーグ 白菜サラダ コーンスープ たかはしもち パンダ乳	焼きそば りんごカルゲン
10	11	12	13	14	15
*畑のクラッカー・パンダ乳 胚芽ご飯 マーボー豆腐 大根サラダ かき卵汁 果物 やきいも パンダ乳 味付けいりこ	*野菜スティック 胚芽ご飯 秋刀魚のかばやき もずく和え 冬瓜カレー汁 果物 シリアルクッキー つけ合トマト むぎちゃ	*ミレービスケット 五目ご飯 炒り豆腐 ほうれん草の味噌汁 果物 メロンパン パンダ乳	*胚芽スティック 胚芽ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き ピーマンの細切炒め アーサ汁 果物 いもドーナツ パンダ乳	*全粒粉クラッカー ロールパン 白身魚の黄金焼き コールスローサラダ 南瓜のポタージュ わかめおにぎり むぎちゃ	チャーハン りんごカルゲン
17	18	19	20	21	22
*畑のクラッカー・パンダ乳 もずく丼 ゆし豆腐 青菜のゴマサラダ 果物 さつまいもボーロ パンダ乳 スティックセロリ	*野菜スティック 胚芽ご飯 鮭のピリットジャン 野菜炒め なすの味噌汁 果物 おからだんご パンダ乳 糸きりわかめ	*ミレービスケット・パンダ乳 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 かぼちゃサラダ はんぺんと青梗菜の清し汁 果物 りんごと栗の蒸ケーキ パンダ乳	*胚芽スティック・パンダ乳 胚芽ご飯 わかさぎのフライ 人参しりしりー なめこと豆腐の味噌汁 もずくパン パンダ乳 プルーン	*全粒粉クラッカー 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト 味噌おにぎり むぎちゃ	くふあじゅーレー オレンジジュース
24	25	26	27	28	29
振替休日	*野菜スティック・パンダ乳 タコライス ゆでとうもろこし 豆苗スープ 果物 うむくじてんぶら むぎちゃ 味付けいりこ	*ミレービスケット 胚芽ご飯 魚の有馬焼き ほうれん草のごま和え じゃが芋の味噌汁 はと麦おこし パンダ乳 果物	*胚芽スティック 胚芽ご飯 松風焼 からし菜炒め そうめん汁 果物 クラッカーサンド 豆乳	*全粒粉クラッカー スパゲティーミートソース 大根サラダ オニオンスープ 果物 鮭おにぎり むぎちゃ	きのこご飯 飲むヨーグルト

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2014年 11月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I補キ [*] - (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	加鈣M (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	土	豚もも肉	中華麺 油 りんごカルゲン	人参 キャベツ 玉葱 ビーマン 青のり	251	9.7	3.3	162	0.6
2	日								
3	月								
4	火	パンダ乳 納豆 豚レバー 豚肩ロース 味噌 しらす 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 三温糖 薄力粉 油	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 わかめ もやし 果物	639	25.3	15.5	315	3.3
5	水		プリン リッツクラッカー		130	1.9	4.7	53	0.1
6	木	豚もも肉 麩 ツナ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 薄力粉 バター 金時豆 黒砂糖粉 白玉粉 押麦	玉葱 茄子 人参 南瓜 りんご ねぎ えのき キャベツ アロケ 胡瓜 果物	623	19.3	14.7	191	3.2
7	金	合挽肉 卵 かに風味かまぼこ きな粉 ベーコン パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 片栗粉 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 白菜 胡瓜 みかん缶 コーン パセリ	653	27.6	16.2	349	2.9
8	土	かに風味かまぼこ 卵	精白米 油 りんごカルゲン	長ねぎ	247	5.8	2.5	151	0.7
9	日								
10	月	パンダ乳 豚挽肉 木綿豆腐 ツナ 卵 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 油 ごま さつま芋	干椎茸 人参 ビーマン にんにく 大根 胡瓜 みつば 果物	577	24.4	13.3	426	2.7
11	火	秋刀魚 豚肩ロース かつお節 スキムミルク 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 本みりん 三温糖 グラニュー糖 薄力粉 無塩バター	生姜 もすく 胡瓜 レモン 冬瓜 人参 しめじ 果物 ミニトマト	634	20.1	26.8	84	3
12	水	鶏もも肉 油揚げ 沖縄豆腐 鶏挽肉 枝豆 卵 竹輪 味噌 パンダ乳	精白米 本みりん 油 三温糖 メロンパン	人参 ひじき ゆでたけのこ ねぎ 干椎茸 こんにゃく 玉葱 ほうれん草 果物	608	27.4	14.7	358	3.3
13	木	鮭 豚もも肉 沖縄豆腐 卵 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 マネーズ じゃがいも 片栗粉 三温糖 さつま芋 ホットケーキ粉	クリームコーン ビーマン 人参 もやし アーサ ねぎ 果物	657	30.5	19.5	335	2.2
14	金	柿 卵 チーズ 生クリーム しらす	ロールパン 薄力粉 油 三温糖 マネーズ じゃがいも 精白米 有塩バター	コーン パセリ キャベツ 人参 南瓜 玉葱 糸きりわかめ	591	21	16.8	174	1.4
15	土	豚もも肉	精白米 本みりん	干椎茸 ごぼう 人参 ねぎ オレンジジュース	251	7.6	1.4	24	0.7
16	日								
17	月	パンダ乳 豚挽肉 卵 ゆし豆腐 味噌 ロースハム	精白米 ごま油 三温糖 ごま さつまいもボーロ	もすく ビーマン 人参 生姜 ねぎ 小松菜 胡瓜 もやし 果物 セロリ	549	22.3	11.9	374	2.8
18	火	鮭 豚もも肉 油揚げ 味噌 おから きな粉 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 片栗粉 春雨 白玉粉	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ しめじ 人参 もやし 茄子 果物 糸きりわかめ	612	29.5	13.5	325	2.4
19	水	パンダ乳 鶏もも肉 ロースハム はんぺん 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 マカロニ マネーズ 無塩バター グラニュー糖 栗の甘露煮 りんごジャム	南瓜 胡瓜 青梗菜 果物	688	27.6	17.5	313	2.0
20	木	パンダ乳 公魚 卵 沖縄豆腐 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 もすくパン	人参 ビーマン 玉葱 なめこ ねぎ アルト	519	21.8	15.1	454	2.3
21	金	パンダ乳 ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト 味噌	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 焼きのり	556	23.2	10.3	162	2.4
22	土	鯖 豆乳	精白米 ごま油 三温糖	人参 ごぼう みつば 生姜	344	10.6	11.8	51	2.3
23	日								
24	月								
25	火	パンダ乳 合挽肉 チーズ ベーコン 味付けいりこ	精白米 油 紅いも タピオカでん粉 三温糖	玉葱 キャベツ トマト コーン 豆苗 しめじ 果物	510	15	13.5	128	1.6
26	水	鯖 しらす 味噌 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 ごま 三温糖 じゃがいも	生姜 にんにく ほうれん草 胡瓜 もやし 人参 わかめ ねぎ かき	594	23	17.3	323	2.4
27	木	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 味噌 麩 ツナ チーズ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま そうめん いちごジャム	玉葱 からし菜 キャベツ もやし 人参 しめじ みつ葉 黄桃	552	22.5	16	170	3.9
28	金	合挽肉 豚レバー ツナ 大豆 鮭 ベーコン	スパゲッティ 有塩バター 油 ごま 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト にんにく 大根 胡瓜 パセリ 果物 からし菜	566	21.1	12.1	85	3.1
29	土	鶏もも肉 飲むヨーグルト	精白米 本みりん	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 みつ葉	265	9.5	1.5	117	0.8
30	日								

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

※エネルギー及び栄養素の値は3歳以上児の値です。3歳未満児は3歳以上児の概ね80%値です。