



11月の給食献立表



平成28年10月28日
北平田保育園

日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
1	火		さばのりんごソース焼き ポテトサラダ・みそ汁 バナナ	じゃが芋 マヨネーズ	さば・ハム・豆腐 煮干・味噌	りんご・きゅうり・人参・小松菜 バナナ	野菜ジュース	★五平餅 麦茶	E482 F22.4 P20.8食塩2.6
2	水		豚肉の味噌炒め 菊入りお浸し・すまし汁 柿	片栗粉・油・砂糖 炒りごま・焼麩	豚もも肉・豆腐 昆布・さば節	人参・菊・小松菜・なめこ えのき・柿	りんご	★蒸し芋 牛乳	E370 F15.4 P17.6食塩1.8
○	3	木	北平田文化祭 お餅(あんこ)・お菓子	もち・あんこ	※みんなでお餅をごちそうになります。のどにつまらせないように十分に気をつけて食べさせてください。 (未満児が食べるかは保護者の判断にお任せします。)				
4	金	希望保育	肉じゃが・ふりかけ 野菜ジュース・バナナ	じゃが芋・油・砂糖 炒りごま・焼麩	豚もも肉・昆布 かまぼこ・わかめ 豆腐・煮干・味噌	玉葱・しらたき・人参・しめじ いんげん・ほうれん草・バナナ キャベツ	ぶどうゼリー	バームクーヘン 牛乳	E380 F8.3 P17.6食塩2.4
5	土		すき焼き風煮・牛乳・バナナ	砂糖・油	豚かた肉・豆腐 牛乳	白菜・玉葱・人参・しらたき 葱・椎茸・バナナ		お菓子 ジュース	E363 F16.5 P13.8食塩1.2
7	月	茶道教室	親子煮・ナムル・みそ汁 ラ.フランス	砂糖・ごま油	鶏もも肉・卵・昆布 かまぼこ・厚揚げ 味噌・煮干	玉葱・人参・椎茸・もやし コーン・きゅうり・チンゲン菜 ラ.フランス	りんご	星たべよ ☆みかんジュース	E389 F11.7 P19.3食塩2.8
8	火	かもしかクラブ	豆腐の鶏団子・お浸し みそ汁・チーズ納豆 柿	片栗粉・油	鶏ももひき肉・豆腐 鶏むねひき肉・納豆 チーズ・味噌・煮干・卵	孟宗・葱・生姜・チンゲン菜 キャベツ・南瓜・小松菜 柿	ヨーグルト	★ジャムサンドクラッカー 牛乳	E416 F18.3 P22.3食塩2.3
○	9	水	にこにこ広場 手作りおにぎり・揚げ餃子 豚汁・ごま和え・浅漬け ぶどう(未満児:バナナ)	ご飯・餃子の皮 炒りごま・砂糖・油	鶏もも肉・薄揚げ ハム・チーズ・味噌 煮干・厚揚げ・のり	しめじ・人参・しそ・つきこん ごぼう・キャベツ・もやし・かぶ きゅうり・巨峰(未満児:バナナ)	みかんジュース	★魔女のスープ	
10	木	避難訓練	秋のカレー・白菜サラダ 牛乳・バナナ	バター・油・砂糖 さつま芋	鶏もも肉・ハム 牛乳	玉葱・人参・しめじ・白菜 きゅうり・コーン・バナナ	柿	★肉まん 麦茶	E445 F14.3 P16.7食塩2.0
11	金	焼き芋	さばの味噌焼き しょうゆフレンチ けんちん汁・ぶどうゼリー	油・里芋・ごま油 ゼリー	鯖・味噌・豆腐 煮干	キャベツ・きゅうり・もやし 人参・大根・葱・つきこん	焼き芋 麦茶	源氏パイ 牛乳	
12	土		豚丼風・牛乳・バナナ	砂糖	豚かた肉・牛乳	玉葱・しらたき・人参・椎茸 生姜・バナナ		お菓子 ジュース	E349 F16.1 P12.8食塩0.8
14	月	サッカー	サーモン焼き ごま和え・芋煮汁 ラ.フランス	砂糖・里芋 すりごま	鮭・豚もも肉 厚揚げ・味噌・煮干	小松菜・もやし・菊・人参 つきこん・葱・しめじ・ごぼう ラ.フランス	スティック野菜	さつぼろポテト ☆ぶどうスポロン	E359 F15.2 P25.2食塩2.1
15	火		秋のグラタン 柿と大根のサラダ みそ汁・りんご	さつま芋・マカロニ バター・薄力粉 油・炒りごま・焼き麩	鶏もも肉・エビ・煮干 粉チーズ・薄揚げ 牛乳	玉葱・しめじ・パプリカ・大根 きゅうり・ほうれん草・りんご	ぶどうスポロン	★ジャムサンド 牛乳	E468 F22.7 P20.1食塩2.1
16	水		鶏つくね・大根の炒り煮 みそ汁・バナナ	油・砂糖・焼き麩 炒りごま・片栗粉	鶏ももひき肉・味噌 鶏むねひき肉・煮干 豚もも肉	メンマ・しらたき・人参・しめじ ほうれん草・小松菜・椎茸 葱	マンナビスケット 麦茶	★みたらし団子 麦茶	E341 F12.8 P18.2食塩2.4
17	木		さんまの塩焼き(未満児:鮭) ぜんまいの炒り煮 みそ汁・みかん	油・焼き麩	さんま(未満児:鮭) 薄揚げ・豆腐・味噌 煮干	大根・ぜんまい・しらたき 人参・えのき・みかん	ピーチゼリー	★おにぎり 麦茶	
18	金	平田小学校 五年生訪問	麻婆豆腐・白菜のごま和え 中華スープ ラ.フランス	砂糖・油・片栗粉 すりごま	豆腐・豚ひき肉 エビ・ちくわ・わかめ	葱・椎茸・人参・生姜・にんにく 白菜・ほうれん草・玉葱 ラ.フランス	バナナ	りんごヨーグルト	E444 F21.5 P20.3食塩2.1
19	土		ポークカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・バター	豚もも肉・牛乳	人参・玉葱・バナナ		お菓子 ジュース	E393 F14.8 P14.9食塩1.5
21	月		筑前煮・ごまきゅうり かきたま汁 バナナ	油・砂糖・片栗粉 炒りごま	鶏もも肉・さば節 卵・煮干	大根・こんにやく・れんこん 孟宗・椎茸・きゅうり・人参 えのき・ほうれん草・バナナ	ラ.フランス	まがりせんべい ☆いちごミルク	E337 F12.0 P18.6食塩1.9
○	22	火	誕生会 ナポリタン わかめスープ ゼリーアラモード	スパゲティ・バター オリーブ油・炒りごま ホイップ・ゼリー	ハム・ベーコン 粉チーズ・わかめ	玉葱・人参・ピーマン・トマト マッシュルーム・にんにく・葱 みかん缶	いちごミルク	★ケーキ 麦茶	E588 F20.8 P22.5食塩2.6
24	木	サッカー	赤魚の甘辛揚げ 菊花和え・うどん汁 ラ.フランス	片栗粉・油	赤魚・豚もも肉 薄揚げ・昆布 さば節	小松菜・もやし・菊・葱・人参 しめじ・ラ.フランス	さつま芋の甘煮 麦茶	★二色ゼリー	E394 F15.2 P18.8食塩2.8
25	金	バス代振替日	根菜バーグ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ・みかん	パン粉・油・砂糖 マヨネーズ・バター 生クリーム	豚ひき肉・卵・牛乳	玉葱・れんこん・人参・ごぼう ブロッコリー・キャベツ・コーン みかん	プリン	ビスコ 牛乳	E525 F24.3 P20.6食塩1.6
26	土		肉汁・ふりかけ・牛乳・バナナ	じゃが芋	豚かた肉・味噌 厚揚げ・煮干・牛乳	人参・ごぼう・しめじ・葱 つきこん・バナナ		お菓子 ジュース	E349 F15.2 P18.0食塩1.6
28	月		鶏肉の唐揚げ・押し麦スープ さつま芋サラダ・ゆかり オレンジゼリー	片栗粉・油・さつま芋 バター・マヨネーズ 押し麦・ゼリー	鶏もも肉・ハム ウイナー	きゅうり・生姜・玉葱・人参 キャベツ	ラ.フランス	ぱりんこ ☆ぶどうジュース	E455 F20.7 P16.4食塩2.2
29	火	リトミック	味噌おでん・ふりかけ 生姜醤油和え 牛乳・みかん	じゃが芋・砂糖	卵・厚揚げ・ちくわ さつま揚げ・煮干 豚もも肉・昆布・牛乳	大根・人参・キャベツ・きゅうり 生姜・みかん	バナナ	★しらすトースト 牛乳	E438 F13.6 P26.1食塩2.4
30	水		白いんげんのミルクスープ ツナサラダ・味付けのり ラ.フランス	じゃが芋・バター 油	ウイナー・ツナ のり	人参・玉葱・コーン・キャベツ きゅうり・ラ.フランス	スティック野菜	★フライドポテト 麦茶	E418 F14.9 P17.5食塩2.1

○お弁当のいない日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。



★手作りおやつの日
☆未満児は牛乳