

2017年(平成29年)

11月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (水)	弁 当 日				・牛 乳 クッキー ・お 茶 お好み焼き
2日 16日 (木)	ごはん ぶりの照り焼き 酢みそ和え 芋 煮	ぶり みそ・ひじき 牛肉・豆腐	胚芽米・麦 こんにゃく・里芋・砂糖	土生姜 キャベツ・人参 ごぼう・人参・しめじ・白葱	・ジュース パ イ ・牛 乳 ピザトースト
4日 18日 (土)	鮭ごはん すまし汁 果 物	鮭 豆腐	胚芽米・麦	えのき・人参・青葱 梨	・ジュース せんべい
6日 20日 (月)	きのこごはん チンゲン菜と 高野豆腐の煮物 豚 汁	鶏肉・油揚 高野豆腐・しらす干 豚肉・豆腐・みそ	胚芽米 砂糖 じゃがいも	えのき・しめじ・生椎茸・人参 チンゲン菜 白菜・もやし・人参・青葱	・牛 乳 ビスケット ・お 茶 焼きいも
7日 21日 (火)	ごはん 魚の酢豚風 中華サラダ	メルルーサ ウインナー	胚芽米・麦 じゃがいも・片栗粉・油 砂糖 春雨・ごま・ごま油	玉葱・人参・生椎茸 ピーマン キャベツ・胡瓜	・ジュース クッキー ・牛 乳 バナナ
8日 22日 (水)	五目うどん 大豆と昆布の煮物 ツナの酢の物	鶏肉・かまぼこ・油揚 わかめ 大豆・昆布 ツナ缶	うどん・砂糖 砂糖	生椎茸・人参・白葱 胡瓜・人参・もやし	・牛 乳 ゼリー ・ジュース バウムクーヘン
9日 (木)	パ ン ビーフシチュー 大根サラダ	牛肉 わかめ	ロールパン じゃがいも・油 マヨネーズ・ごま	玉葱・人参・ブロッコリー 大根・胡瓜	・牛 乳 満月ボン ・お 茶 おにぎり
10日 24日 (金)	ごはん(味付のり) ふくさ焼き キャベツのごまじょうゆ みそ汁	味付のり 卵・えび・豆腐 麩・みそ	胚芽米・麦 油 ごま	玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草 キャベツ・しめじ えのき・玉葱・青葱	・牛 乳 クッキー ・カルピス 野菜バー
11日 25日 (土)	焼 飯 中華スープ	合シチ	胚芽米・麦・油 じゃがいも	玉葱・人参・青葱 にら・人参	・ジュース せんべい

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
13日 27日 (月)	中華丼 揚げ芋 魚肉ソーセージ	豚肉・いか 魚肉ソーセージ	胚芽米・麦・油 砂糖・片栗粉 さつまいも・油	玉葱・白菜・人参・筍 生椎茸・ほうれん草	・牛 乳 水ようかん ・ココアミルク オニオンブレッド
14日 28日 (火)	パ ン メンチカツ 茹野菜 豆腐とわかめのスープ	鶏シチ・卵 牛乳 豆腐・わかめ	食パン じゃがいも・小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	キャベツ・玉葱 胡瓜・人参・キャベツ ほうれん草	・ジュース せんべい ・牛 乳 梨
29日 (水)	きのこのクリーム スパゲティ フレンチサラダ ミニトマト	ベーコン・生クリーム 牛乳・粉チーズ	スパゲティ・油 油	しめじ・えのき・玉葱・人参 コーン缶・ニンニク・ピーマン 胡瓜・キャベツ・レーズン・みかん缶 ミニマト	・牛 乳 ビスコ ・ジュース 黒 棒 3才児未満 ラムネ 3才児以上 茎わかめ
30日 (木)	ごはん 魚の煮付け キャベツのごま酢 みそ汁	赤魚 わかめ 豆腐・油揚・みそ	胚芽米・麦 砂糖 ごま	土生姜 キャベツ・胡瓜 人参・玉葱・青葱	・ジュース ゼリー ・牛 乳 きなこサンド
*誕生会					
17日 (金)	さつまいもごはん 鶏から揚げ錦あんかけ 白菜のごま和え もずくのみそ汁 果 物	鶏肉 もずく・みそ	胚芽米・さつまいも・ごま 片栗粉・油 ごま じゃがいも	人参・れんこん・ブロッコリー 生椎茸 白菜・ほうれん草・しめじ 玉葱・青葱 みかん	・ジュース せんべい ・牛 乳 チーズケーキ

1日平均 エネルギー:509kcal たんぱく質:20.5g 脂質:16.1g

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

*** ぶりの照り焼き *** 11月2・16日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

ぶり 40g
土生姜 0.7
濃口しょうゆ 3
薄口しょうゆ 2
みりん 5

【作り方】

- ① 土生姜をすりおろして生姜汁を作り、調味料と合わせた漬け汁にぶりを10分程漬ける。
- ② ①の汁気をきり、グリルで焼く。

