

2018年(平成30年)

## 11月 献立表

&lt;栄養士&gt;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 (木)	弁 当 日				錦牛 乳 パ イ
					滝牛 乳 スイートポテト
2日 16日 (金)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦	白菜・人参・玉葱・筍	錦牛 乳 せんべい
	八宝菜	豚肉・竹輪	片栗粉・油・砂糖	生椎茸・ピーマン	滝カルピス クラッカー
	春雨サラダ	ハム	春雨・ごま・ごま油	キャベツ・胡瓜・人参	
17日 (土)	そばろごはん	鶏ミンチ	胚芽米・麦	土生姜	錦ジュース せんべい
	すまし汁	わかめ・木綿豆腐		人参・玉葱・青葱	
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ <sup>g</sup>			
5日 19日 (月)	きのこカレー	牛肉・牛乳	胚芽米・カールウ・油 バター	しめじ・えのき・生椎茸 人参・玉葱	錦牛 乳 ラムネ
	ハムサラダ	ハム・牛乳	マヨネーズ <sup>g</sup>	キャベツ・胡瓜	滝牛 乳 きなこサンド
6日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		錦ジュース せんべい
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・卵・青のり	小麦粉・油		滝牛 乳 柿
	おかか和え くず汁	かつお節 鶏肉・木綿豆腐	片栗粉	もやし・人参・ほうれん草 人参・生椎茸・青葱	
20日 (火)  誕 生 会	パ ン		クロワッサン		錦ジュース せんべい
	カットオムレツ	豚肉・卵	じゃがいも・バター	玉葱・人参・パセリ	滝牛 乳 コーンスープの ホットケーキ
	ささみフライ	鶏ささみ・卵	パン粉・油・小麦粉		
	フレンチサラダ		油	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン	
コンソメスープ	ハム		生椎茸・ほうれん草		
7日 21日 (水)	肉みそラーメン	豚肉・みそ	中華めん・ごま油	キャベツ・人参・もやし・ニラ ニンニク・土生姜	錦牛 乳 ウエハース
	長いもの素揚げ		長いも・油		滝ジュース クッキー・ゼリー
8日 22日 (木)	パ ン		ロールパン		錦牛 乳 せんべい
	魚のトマトソース焼き	メルルーサ・チーズ <sup>g</sup>		玉葱・人参・ピーマン	滝ココアミルク フルーツ ホットケーキ
	野菜サラダ		油	キャベツ・人参・コーン缶	
えのきとわかめのスープ	わかめ		えのき・ほうれん草		

1日平均 エネルギー:515kcal たんぱく質:19.4g 脂質:17.1g

※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。

	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	
9日 (金)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦	白葱・人参	鯉牛 乳 クラッカー
	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごま和え すまし汁	木綿豆腐・豚ミンチ・ひじき・卵	油 ごま		
10日 24日 (土)	おかかごはん みそ汁	しらす干・かつお節 みそ	胚芽米・麦 じゃがいも	人参・玉葱・青葱	鯉ジュース せんべい
12日 26日 (月)	きのこごはん 大豆と昆布の煮物 麩のすまし汁	鶏肉・油揚 大豆・昆布 麩	胚芽米 砂糖	えのき・しめじ・生椎茸・人参 人参 玉葱・ほうれん草	鯉牛 乳 水ようかん 滝ココアミルク オニオンブレッド
	13日 27日 (火)	パン カレーフライドポーク さつまいもサラダ コンソメスープ	豚肉	食パン 片栗粉・油 さつまいも・マヨネーズ	人参・胡瓜 キャベツ・玉葱・ほうれん草
14日 28日 (水)	きのこのクリーム スパゲティ キャベツとりんごのサラダ	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 キャベツ・人参・りんご	鯉牛 乳 ポン菓子 滝ジュース ドーナツ
	29日 (木)	ごはん(ふりかけ) 魚の煮付け もやしの酢の物 すまし汁	赤魚 かにかま 卵	胚芽米・麦 砂糖	しそ 土生姜 もやし・胡瓜 玉葱・人参・青葱
30日 (金)	ごはん(味付のり) 豚肉とキャベツのみそ煮 白菜のごま和え	味付のり 豚肉・みそ	胚芽米・麦 片栗粉 ごま	キャベツ・生椎茸・筍・ピーマン 白菜・人参・ほうれん草	鯉ジュース せんべい 滝牛 乳 野菜かりんとう (0才児・野菜パン)

\*\*\* 豆腐ハンバーグ \*\*\* 11月9日(金)の献立から



《材料》 子ども1人分

木綿豆腐	40g	豚ミンチ	15g
白葱	5g	人参	10g
ひじき	1g	卵	4g
しょうゆ	2g	みりん	1.5g
塩	少々	こしょう	少々
油	1g	ケチャップ	4g
ウスターソース	1g	砂糖	少々

【作り方】

- ①木綿豆腐は布巾で包んで重しをかけ、水切りをしておく。  
白葱、人参はみじん切りにする。ひじきは水に浸けてもどし、水気を切っておく。
- ②①の人参、白葱、ひじきを炒め、しょうゆ、みりん、塩、こしょうで味をつける。
- ③②の材料と豚ミンチ、木綿豆腐、卵をよく混ぜ合わせ、小判型に形をつくる。
- ④フライパンに油を熱し、③を焼く。くずれ易いので片面が焼けるまで返さない。
- ⑤ケチャップ、ウスターソース、砂糖を煮つめてソースを作り④にかける。

※卵1個 約50g