

令和元年度

11月予定献立表

多賀城すみれ保育園

日	曜日	午前おやつ (未満児)	主食	献立	主な食材	午後おやつ
1	焼き芋会 金	麩菓子 牛乳	発芽玄米 ごはん	ぶりのカレー風味からあげ ベビーリーフ たぬぎ汁 切干大根サラダ オレンジ	発芽玄米 米 ・ぶり 生姜 油 カレー粉 ベビーリーフ・切干大根 きゅうり にんじん わかめ かにかま ・しらたき 大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 かつおぶし・オレンジ	焼き芋 里芋焼き 揚げ棒せんべい 野菜ジュース
2	16 土	瓦せんべい お茶	マーボー丼	青菜とにんじんのおひたし パイン	米 ・豆腐 豚肉 生姜 ねぎ たらこ ・小松菜 にんじん ・ちんげんさい 干しいたけ 玉ねぎ にんじん ・パイン	ぶどうパン 牛乳
3	18 月	麩菓子 お茶	ごはん	千草焼き 五目納豆 あおさのみそ汁 オレンジ	米 ・ほうれん草 にんじん 干しいたけ たまご ・豚肉 納豆 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ピーマン ・あおさのり 大根 ねぎ 豆腐 かつおぶし・オレンジ	さつまいもきなこ 揚げ棒せんべい 牛乳
5	19 火	甘せんべい お茶	ごはん	鮭としめじのバターしょうゆ焼き もやしとにらのナムル しそ 田舎汁 パナナ	米 鮭 しめじ 赤ピーマン バター しそ・もやし にんじん たらこ 白ごま ・かぼちゃ にんじん ごぼう 鶏肉 豆腐 万能ねぎ 煮干し ・パナナ	野菜ホットケーキ 卵の花揚げ R-1
6	20 水	しらすせんべい お茶	ごはん	豚肉のスタミナ炒め ポパイサラダ ベビーリーフ 呉汁 グレープフルーツ	米 ・豚肉 玉ねぎ にんにく 生姜 ベビーリーフ ・ほうれん草 コーン きゅうり えのき 白ごま ・大根 にんじん ごぼう しらたき 大豆 油揚げ 万能ねぎ 油揚げ かつおぶし ・グレープフルーツ	えびちぢみ きなこ棒 牛乳
7	21 木	ごぼうスナック お茶	十六穀米 ごはん	レンコンバーグきのこソース かぼちゃんの胡麻和えりんご けの汁	米 十六穀米 ・豚肉 れんこん ねぎ 生姜 パン粉 えのき しめじ ・かぼちゃ 白ごま ・ごぼう にんじん 大根 ししいたけ しらたき 高野豆腐 油揚げ ねぎ かつおぶし ・りんご	※1豆腐ボールドーナツ 昆布 牛乳
8	22 金	えびぼんせん お茶	ごま塩 ごはん	カジキのみみじ焼き ブロッコリーのおかか和え なめこ汁 パイン	米 ごま塩 かじき にんじん マヨドレ ベビーリーフ ・ブロッコリー きゅうり にんじん かつおぶし ・なめこ 豆腐 ねぎ かつおぶし ・パイン	メロンパン バナナチップ 牛乳
9	30 土	ウエハース お茶	タコライス	きゅうりの昆布和え 白菜スープ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ レタス トマト チーズ カレー粉 ・きゅうり 塩昆布 ・白菜 コーン ウィンナー ・オレンジ	野菜ビスケット のりまきせんべい 牛乳
11	25 月	ビスケット 牛乳	ごはん	とりのてりやき もやしとウィンナーのソテー 青菜と芋のみそ汁 (25日すまし汁) バナナ	鶏肉 生姜 ベビーリーフ ・もやし にんじん ピーマン ウィンナー ・小松菜 じゃがいも さつまいも 生揚げ ねぎ かつおぶし ・バナナ	ミルクスコーン 小魚 牛乳
12	26 火	小魚ぼんせん お茶	押し麦入り ごはん	12日さんま塩焼き (未満児：さんま甘露煮) 26日赤魚の南部焼き きんぴらごぼう わかめのみそ汁 パイン	米 押し麦 ・赤魚 白ごま しそ ・ごぼう にんじん いんげん しらたき 白ごま ・わかめ 油揚げ じゃがいも ねぎ 水菜 かつおぶし ・パイン	スティックラスク 星せんべい 牛乳
13	芋煮会 水	ハト麦おこし 牛乳	セレクトおにぎり (わかめ・ゆかり・鮭) きゅうり漬け たくあん 豚汁 みかん		米 わかめ ゆかり 鮭フレーク ・きゅうり たくあん ・豚肉 にんじん 大根 ごぼう 白菜 里芋 豆腐 ねぎ しらたき かつおぶし ・みかん	なめこおろし温麺 せんべい お茶
14	27 水	クラッカー ミルク	しょうゆ ラーメン	ポテトマカロニサラダ チーズ りんご	中華麺 焼豚 なたと チンゲン菜 ねぎ コーン もやし わかめ ・じゃがいも たまご マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ ・チーズ ・りんご	鮭と青菜のおにぎり 芋けんぴ お茶
14	28 木	野菜スナック 牛乳	ごはん	たらのムニエルトマトソース 山吹和え 農家のスープ オレンジ	米 ・たら 小麦粉 バター 玉ねぎ とまと パセリ ・ほうれん草 もやし にんじん たまご ・大根 にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ チンゲン菜 ウィンナー コーン ・オレンジ	玄米ナゲット ラムネ お茶
15	🍰 金	ウエハース お茶	コッペパン	ミートボール 焼そば ミニゼリー ゆで野菜 (ブロッコリー・カリフラワー・ミニトマト)	コッペパン ・豚肉 にんじん 玉ねぎ ししいたけ たまご ・ブロッコリー カリフラワー ミニトマト マヨドレ ・中華麺 豚肉 きゃべつ 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし ・ミニゼリー	手作りクッキー せんべい ジョア
15	29 金	英字ビスケット 牛乳	ロールパン	野菜入りたまご焼き ブロッコリー 米粉シチュー グレープフルーツ	ロールパン ・たまご ベーコン 玉ねぎ 赤ピーマン チーズ マヨネーズ ・ブロッコリー ・鶏肉 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しめじ じゃがいも 牛乳 バター コーン 米粉 ・グレープフルーツ	やかもち鍋 おかき お茶

(月平均値)

	エネルギー	たんぱく質	脂質
未満児	516kcal	19.5g	14.5g
以上児	609kcal	23.7g	17.2g



※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。

※毎週月曜日は以上児もするめや堅パンなどのカミカミおやつをだします。

※1 7日豆腐ボールドーナツ 昆布 牛乳

21日ドーナツ ミルクチップ 牛乳