

11月分予定献立表

台東区立保育園

日	曜日	おひる	おやつ		主な材料		
			10時頃 1, 2歳児	3時頃 1～5歳児	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
2 16 30	月	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのきんぴら 白菜のスープ	牛乳 菓子	牛乳 きな粉ちんすこう バナナ	米 麦 小麦粉 油 砂糖	牛乳 鶏もも肉 生揚げ きな粉	マーマレードジャム れんこん 人参 白菜 大根 バナナ
17	火	わかめごはん キャベツ入りメンチカツ 三色ソテー えのきの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 クラッカーサンド みかん	米 麦 パン粉 小麦粉 油 クラッカー いちごジャム	牛乳 豚ひき肉 みそ 煮干し	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン缶 えのき茸 なす 玉葱 みかん 干わかめ
4 18	水	あんかけうどん 鶏つくね トマト	牛乳 菓子	牛乳 ツナおにぎり りんご	乾麺 砂糖 片栗粉 油 米 麦	牛乳 鶏もも肉 鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶	玉葱 ほうれん草 人参 しょうが トマト りんご
5 19	木	麦ごはん 白身魚の味噌ごま焼き ボイル野菜 手作りりんごドレッシング 小松菜のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 ケチャップマカロニ オレンジ	米 麦 ごま 油 マカロニ	牛乳 白身魚 みそ 豆腐 豚ひき肉	ブロッコリー 人参 りんご 小松菜 玉葱 ピーマン トマト缶 オレンジ 干わかめ
6 20	金	さつまい入りカレー ナムル 野菜のスープ	牛乳 菓子	牛乳 カップヨーグルト 煮干の香り揚げ	米 麦 油 さつまい 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト 煮干し	にんにく 玉葱 人参 れんこん もやし きゅうり チンゲン菜 コーン缶 青のり
7 21	土	チャーハン ツナじゃが 豆腐の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 鶏ささみ肉 ツナ缶 みそ 豆腐 煮干し	葱 人参 玉葱 ほうれん草
9	月	鶏そぼろごはん 切干大根の煮物 麩のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 じゃが芋の磯辺焼き りんご	米 麦 油 砂糖 麩 じゃが芋 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 さつま揚げ	しょうが 玉葱 人参 切干大根 いんげん 小松菜 りんご 焼のり
10 24	火	煮干ふりかけごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 豚汁	牛乳 菓子	牛乳 納豆揚げ餃子	米 麦 ごま 砂糖 油 ぎょうざの皮	牛乳 煮干し かつお節 みそ 鶏もも肉 豚もも肉 豆腐 納豆 豚ひき肉	人参 コーン缶 大根 葱 玉葱 しょうが にんにく 青のり 干ひじき
11 25	水	麦ごはん 豆腐入りミートローフ 醤油フレンチ かぶのすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 バナナヨーグルト	米 麦 油 パン粉 砂糖	牛乳 豆腐 豚ひき肉 しらす干し ヨーグルト	玉葱 小松菜 もやし 人参 かぶ かぶの葉 バナナ
12 26	木	和風スパゲティ じゃが芋のパン粉焼き キャベツのスープ	牛乳 菓子	牛乳 ゆかりおにぎり オレンジ	スパゲティ 油 じゃが芋 パン粉 米 麦	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉	玉葱 人参 しめじ えのき茸 にんにく パセリ キャベツ オレンジ
13 27	金	(13日)小豆ごはん (27日)麦ごはん 白身魚の揚げ煮 青菜の煮びたし 大根のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 焼き芋 みかん	米 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 (13日)ごま(27日)麦	牛乳 白身魚 油揚げ かまぼこ (13日)小豆	小松菜 人参 大根 みかん
14 28	土	チキンライス 南瓜の甘煮 青菜のスープ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも肉	玉葱 人参 南瓜 チンゲン菜 もやし えのき茸

今月の平均栄養価 3歳以上児：エネルギー514kcal たんぱく質21.4g 1～2歳児：エネルギー475kcal たんぱく質20.2g
【行事献立】10・24日(火) 和食の日 (24日) 献立 13日(金) 小豆ごはん：七五三 (15日) 献立
《旬の食材》 かぶ ごぼう カリフラワー 鮭 さば りんご 柿 栗 さつま芋 きのこと類 ぎんなん など
(すべての食材を給食で使用しているわけではありません。)
延長保育では、麦茶と菓子を提供します。 献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。