

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
1 15 29	土	中華丼 ツナじゃが わかめのスープ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 片栗粉 じゃが芋	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 もやし 干わかめ
17	月	麦ごはん 肉野菜炒め さつま芋の甘煮 切干大根の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 りんごヨーグルト 煮干しの香り揚げ	米 麦 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 小麦粉	牛乳 みそ 豚肩ロース肉 煮干し ヨーグルト	キャベツ 小松菜 人参 にんにく しょうが 玉葱 切干大根 りんご缶 青のり
4 18	火	肉味噌スパゲティ 醤油フレンチ 野菜スープ	牛乳 菓子	牛乳 ゆかりおにぎり りんご	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 米 麦	牛乳 豚ひき肉 みそ しらす干し	にんにく 玉葱 しょうが 人参 小松菜 もやし 白菜 コーン缶 りんご
5 19	水	煮干ふりかけごはん 鶏つくね ボイル野菜 手作りりんごドレッシング 麩の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 焼きそば	米 麦 ごま 片栗粉 油 麩 蒸中華麺	牛乳 煮干し かつお節 鶏ひき肉 豆腐 みそ 豚肩ロース肉	玉葱 しょうが ブロッコリー 葱 りんご えのき茸 人参 キャベツ もやし 青のり
6 20	木	さつま芋入りカレー ナムル キャベツのスープ	牛乳 菓子	牛乳 フルーツポンチ	米 麦 油 さつま芋 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏もも肉	にんにく 玉葱 人参 れんこん もやし きゅうり キャベツ もも缶 りんご缶
7 21	金	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 けんちん汁	牛乳 菓子	牛乳 納豆揚げ餃子	米 麦 砂糖 油 里芋 ぎょうざの皮	牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 生揚げ 納豆	人参 いんげん ごぼう にんにく 玉葱 しょうが 大根 干ひじき
8 22	土	ケチャップライス 鶏肉と大根の煮物 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 大根 生しいたけ 葱 チンゲン菜
10	月	わかめごはん 白身魚の野菜あんかけ 油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 揚げ芋もち(じゃが芋) みかん	米 麦 小麦粉 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	牛乳 白身魚 豚肩ロース肉 みそ 油揚げ 煮干し	人参 白菜 ほうれん草 玉葱 みかん 干わかめ
11 25	火	豚すき焼き丼 温野菜のパン粉焼き 春雨スープ	牛乳 菓子	牛乳 マカロニきな粉 りんご	米 麦 砂糖 油 パン粉 マカロニ はるさめ	牛乳 高野豆腐 豚肩ロース肉 ベーコン きな粉	しょうが ごぼう 白菜 南瓜 人参 カリフラワー 玉葱 バセリ 小松菜 りんご
12 26	水	麦ごはん 鶏肉のケチャップソース焼き れんこんのきんぴら かぶの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 マーブルクッキー	米 麦 油 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏もも肉 みそ 煮干し	玉葱 にんにく 人参 れんこん かぶ かぶの葉
13 27	木	豚汁うどん じゃが芋とコーンのソテー トマト	牛乳 菓子	牛乳 しらすとひじきのおにぎり	乾麺 じゃが芋 油 米 麦 砂糖	牛乳 みそ 豚肩ロース肉 生揚げ 煮干し しらす干し	人参 大根 玉葱 ごぼう コーン缶 トマト 干ひじき
14 28	金	(14日)小豆ごはん (28日)ごまごはん 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 ごま (28日)麦 片栗粉 油 砂糖 さつま芋	牛乳 (14日)小豆 白身魚 油揚げ かまぼこ	小松菜 人参 大根 みかん

今月の平均栄養価 3歳以上児：エネルギー530kcal たんぱく質20.7g 1～2歳児：エネルギー488kcal たんぱく質19.6g
【行事献立】 7・21日(金) 和食の日(24日) 献立 14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。)

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。