

平成28年

11月献立表 除去メニュー-青梅みどり第二保育園

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			除去メニュー
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	豆乳ロールパン かぼちゃとかぶのスープ☆ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	五平もち 牛乳 果物	豆乳ローパン/サラダ油/ 三温糖/胚芽米/ごま	豚もも肉/大豆/クリーム/ 牛乳/みそ	かぼちゃ/かぶ/玉ねぎ/ トマト缶/ブロッコ リー/人参/果物	
2 水	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 魚の照り焼き 里芋と油揚げの煮つけ☆	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/サラダ油/ さといも/こんにやく/ 薄力粉/黒砂糖	わかめ/煮干し/昆布/みそ/ ぶり/油揚げ/牛乳/ たまご	玉ねぎ/にんじん/大根/ 果物	
4 金	ご飯 すまし汁(お麩・ねぎ) 鯖のみそ煮 もやしといんげんのサラダ	りんごパイ 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/三温糖/ パイシート/サラダ油	かつお節/昆布/さば/ みそ/牛乳	ねぎ/しょうが/もやし/ 人参/りんご/干しぶ どう いんげん/果物	
5 土	鶏丼 みそ汁(大根・えのき) ほうれん草と人参お浸し	ごまクリームサンド 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/三温糖/ 食パン/マーガリン/ ごま	鶏もも肉/煮干し/昆布/ みそ/ひじき/牛乳	玉ねぎ/みつば/椎茸/ えのきたけ/だいこん/ ほうれん草/にんじん/ 果物	
7 月	もみじごはん みそ汁(わかめ、えのき) 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃ煮	塩焼きそば☆ 牛乳 果物	胚芽米/ごま/マヨネーズ/ 三温糖/蒸し中華めん/ サラダ油	わかめ/煮干し/昆布/みそ/ 鮭/牛乳/豚ひき肉	にんじん/えのきたけ/ かぼちゃ/いんげん/ パセリ/キャベツ/もや し/果物	
8 火	ピタパン 野菜スープ タンドリーチキン 切干大根洋風炒め☆	ピラフ 牛乳 果物	ピタパン/サラダ油/ バター/胚芽米	鶏もも肉/ヨーグルト/牛乳/ 豚ひき肉	キャベツ/にんじん/ 玉ねぎ/切干大根/ ぶなしめじ/赤パプリカ/ マッシュルーム/ グリーンピース/果物	
9 水	ご飯 すまし汁(お麩・三つ葉) かじきのバター焼き 厚揚げと小松菜の炒め煮☆	インドサモサ 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/バター/ サラダ油/三温糖/ じゃがいも/ぎょうざの皮	めかじき/みそ/生揚げ/ 牛乳/ツナ缶/昆布/ かつお節	みつば/こまつな/人参/ 玉ねぎ/果物	
10 木	味噌煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜のレモン和え	くりのデニッシュパン 牛乳 果物	うどん/三温糖/薄力粉/ サラダ油/ くりのデニッシュパン	みそ/豚もも肉/焼き竹輪/ 煮干し/昆布/あおのり/ たまご/牛乳	だいこん/ごぼう/ にんじん/かぼちゃ/ はくさい/もやし/レモ ン/果物	
11 金	ゆかりごはん みそ汁(かぶ・油揚げ) チキンの照り焼き ほうれん草ごま和え さつま芋グラッセ	スパゲティナポリタン 牛乳 果物	胚芽米/ごま/三温糖/ さつまいも/バター/ スパゲッティ/サラダ油	油揚げ/煮干し/昆布/みそ/ 鶏もも肉/牛乳/豚もも肉/ チーズ	かぶ/ほうれん草/ 玉ねぎ/ピーマン/ マッシュルーム/果物	
12 土	チーズサンド わかめスープ 豚肉と野菜の炒め煮	さけおにぎり 牛乳 果物	ごま/食パン/バター/ サラダ油/胚芽米	わかめ/チーズ/豚もも肉/ 牛乳/鮭/焼きのり	キャベツ/にんじん/ 玉ねぎ/果物	
14 月	ポークカレーライス すまし汁(しめじ・三つ葉) ナムル	お麩のラスク 牛乳 果物	胚芽米/じゃがいも/ サラダ油/バター/ごま油/ ごま/焼きふ/三温糖	豚もも肉/かつお節/こんぶ/ 牛乳	玉ねぎ/にんじん/ ぶなしめじ/みつば/ 果物/ほうれん草/ もやし/	
15 火	豆乳ロールパン かぼちゃとかぶのスープ☆ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	おはぎ (きなこ・あんこ・ごま) 牛乳 果物	豆乳ロールパン/ サラダ油/三温糖/ 胚芽米/ごま	豚もも肉/大豆/クリーム/ 牛乳/みそ/きなこ/小豆	かぼちゃ/かぶ/玉ねぎ/ トマト缶/人参/ ブロッコリー/果物	
16 水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 魚の照り焼き 里芋と油揚げの煮つけ☆	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/くり/三温糖/ サラダ油/里芋/薄力粉/ 黒砂糖/糸こんにやく/	わかめ/煮干し/昆布/みそ/ ぶり/油揚げ/牛乳/ たまご	玉ねぎ/にんじん/だい こん/果物	
17 木	クリームスパゲッティー☆ コーンとキャベツのスープ カリフラワーサラダ☆	おなかチーズおにぎり☆ 牛乳 果物	スパゲッティ/バター/ 薄力粉/三温糖/胚芽米	鶏もも肉/豆乳/牛乳/ チーズ/かつお節	キャベツ/とうもろこし 缶/玉ねぎ/人参/小松 菜/ブロッコリー/ カリフラワー/果物	
18 金	ご飯 すまし汁(お麩・ねぎ) 魚フライタルタルソース もやしのサラダ	ケーキ(幼児) マフィン(乳児) 麦茶	胚芽米/焼きふ/薄力粉 パン粉/マヨネーズ/ ケーキ/サラダ油	かつお節/こんぶ/たら/ たまご/牛乳	ねぎ/たまねぎ/もやし/ にんじん/きゅうり/ 果物	

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			除去メニュー
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 ／ 土	鶏丼 みそ汁(大根・えのき) ほうれん草と人参のお浸し	ごまクリームサンド 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油／三温糖 ／食パン／マーガリン／ ごま	鶏もも肉／煮干し／昆布 ／みそ／ひじき／牛乳	玉ねぎ／みつば／椎茸／ えのきたけ／だいこん／ ほうれんそう／人参／果 物	
21 ／ 月	もみじごはん みそ汁(わかめ、えのき) 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃ煮	塩焼きそば☆ 牛乳 果物	胚芽米／ごま／マヨネーズ ／三温糖／蒸し中華めん／ サラダ油	わかめ／煮干し／昆布／ みそ／鮭／牛乳／豚ひき 肉	にんじん／えのきたけ／ かぼちゃ／キャベツ／ もやし／いんげん／パセ リ／果物	
22 ／ 火	ヒタパン 野菜スープ タンドリーチキン 切干大根洋風炒め	ピラフ 牛乳 果物	ヒタパン／サラダ油／ バター／胚芽米	鶏もも肉／牛乳／ ヨーグルト／豚ひき肉	キャベツ／人参／しめじ ／赤パプリカ／ マッシュルーム／ グリーンピース／果物	
24 ／ 木	味噌煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜のレモン和え	くりのデニッシュパン 牛乳 果物	うどん／三温糖／薄力粉 ／サラダ油／ くりのデニッシュパン	みそ／豚もも肉／竹輪 ／あおのり／たまご／牛乳 ／煮干し／昆布	だいこん／ごぼう／ にんじん／かぼちゃ／ はくさい／もやし／レモ ン／果物	
25 ／ 金	きのこごはん みそ汁(ねぎ・大根) おからハンバーグ キャベツとコーンのソテー	ホットケーキ 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油／薄力粉 ／三温糖／ メープルシロップ／バター	油揚げ／煮干し／昆布／ 豚ひき肉／おから／ たまご／牛乳／ スキムミルク	椎茸／ぶなしめじ／ えのきたけ／にんじん／ だいこん／玉ねぎ／ キャベツ／とうもろこし ／果物	
26 ／ 土	チーズサンド わかめスープ 豚肉と野菜の炒め煮	さけおにぎり 牛乳 果物	ごま／食パン／バター／ サラダ油／胚芽米	わかめ／チーズ／豚もも 肉／牛乳／鮭／焼きのり	キャベツ／にんじん／ 玉ねぎ／果物	
28 ／ 月	ホークカレーライス すまし汁(しめじ・三つ葉) ナムル	お麩のラスク 牛乳 果物	胚芽米／じゃがいも／サラ ダ油／バター／ごま油／ ごま／焼きふ／三温糖	豚もも肉／かつお節／ 昆布／牛乳	玉ねぎ／にんじん／ ぶなしめじ／みつば／ ほうれんそう／もやし／ 果物	
29 ／ 火	クロワッサン チンゲン菜スープ コーンと野菜のオムレツ☆ ブロッコリーおかか和え	ごまとしらすのおにぎり☆ 牛乳 果物	クロワッサン／塩バター ／胚芽米／ごま	たまご／鶏ひき肉／かつ お節／牛乳／しらす干し	チンゲン菜／にんじん／ 玉ねぎ／赤パプリカ／ かぼちゃ／とうもろこし ／ブロッコリー／果物	コーンと野菜の オムレツを コーンと野菜の バターソテーに 変更します
30 ／ 水	梅の炊き込みごはん☆ みそ汁(白菜・わかめ) 鮭の照り焼き 高野豆腐の甘煮	さつまいもようかん☆ 牛乳 果物	胚芽米／ごま／三温糖／ かたくり粉／サラダ油／ さつまいも	わかめ／煮干し／昆布／ みそ／鮭／凍り豆腐／ 牛乳／寒天	梅／はくさい／玉ねぎ／ にんじん／ピーマン／果 物	

※乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がでます
 ※仕入れの都合上献立を変更する場合があります
 ※保育園のお米は、胚芽米を使用しています
 ※18日は誕生会です
 ※☆印は新メニューです



エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)

乳児	496	18.8	17.7
幼児	554	20.8	18.6

11月15日は七五三です。三歳・五歳・七歳と成長の節目に
 近くの氏神様に参拝し無事に成長したことを感謝し、将来の
 幸福と長寿のお祈りをするものです。もとは宮中や公家の
 行事でしたが一般的に広く行われるようになりました。
 保育園では春日神社にお参りに行きます。当日は
 きなこ・あんこ・ごまを用意し幼児クラスではおはぎを作る
 予定です。みんな上手に作れるかな？



29日のオムレツは野菜が沢山入っ
 ています。お家で作る時は冷蔵庫に
 ある野菜を使うと冷蔵庫整理になり
 ます。野菜を蒸しておくのがポイント
 です。蒸した野菜は冷ましてから卵
 と混ぜて焼きましょう。

