



# 11月の献立



H25. 11. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養価(1人あたり)		備考
						乳児	幼児	
1	金	ごはん、銀だらの煮付け 酢の物、大根と人参の味噌汁、果物	ウインナー ソテー	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	549, 170 205, 17	583, 180 185, 17	
29	金	さば味噌カレー、酢の物 大根と油揚げの味噌汁、果物	ウインナー ソテー	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	578, 177 211, 20	615, 189 188, 22	
2、16 30	土	チキンピラフ、ブロッコリーとコーンのソテー きゃべつと玉ねぎのスープ、果物	スティック チーズ	牛乳 ミニクリームパン	—	558, 215 222, 24	582, 208 207, 24	
18	月	ごはん、鮭フライ おかめ和え、かぼちゃの味噌汁、果物	りんごの コンポート	牛乳 ウインナー入り蒸しパン	ふりかけにぎり	569, 194 156, 15	614, 221 157, 17	
5 19	火	きのこスパゲティ、野菜スープ かぼちゃのバター煮、果物	ブロッコリー ソテー	牛乳 ごまおこぎり	鮭こぎり	550, 182 174, 16	589, 190 172, 16	
6 20	水	雑穀ごはん、豆腐とえのきのすまし汁 さばの味噌煮、さくらえび入りごま和え、果物	煮豆	牛乳 生クリームサンド	梅干しにぎり	551, 225 179, 19	567, 236 183, 22	6日 遠足の日 20日 会食
7 21	木	ドライカレー、ハワイアンサラダ わかめスープ、果物	さつまいもの 天ぷら	牛乳 豆腐入り甘辛団子	おかめにぎり	535, 147 180, 16	551, 166 162, 19	
22	金	ごはん、ぶりの照り焼き ひじきの白和え、玉ねぎの味噌汁、果物	人参の 甘煮	牛乳 のり巻き	ツナサンド	561, 198 120, 20	621, 222 133, 22	
9	土	きつねうどん かじきのいそべ揚げ、果物	じゃがいもの バター煮	牛乳 塩こんぶおこぎり	—	543, 196 156, 28	562, 212 166, 33	
11 25	月	ごはん、さつまいもと人参の味噌汁 照り焼きチキン、青菜の納豆和え、果物	大根の 甘煮	牛乳 もちもちチーズパン	ふりかけにぎり	552, 225 164, 15	618, 256 178, 17	
12 26	火	ぶどうパン、シーフードグラタン えのきともやしの野菜スープ、果物	かぼちゃの 甘煮	りんごジュース おかめおこぎり	ゆかりにぎり	536, 198 122, 17	605, 226 134, 19	
13 27	水	豚肉とさつま芋の炊き込みごはん 煮豆、大根の味噌汁、果物	はすの いそべ揚げ	牛乳 揚げパン	塩こんぶおこぎり	547, 162 174, 17	589, 182 164, 21	
14 28	木	ごはん、かじきの照り焼き、果物 小松菜と油揚げの煮びたし、豆乳味噌汁	フライド ポテト	牛乳 マカロニのきなこ和え	豚そぼろにぎり	540, 217 171, 11	559, 230 160, 13	
8	金	ごはん、エビフライ 農村サラダ、白菜の味噌汁、果物	人参の 甘煮	牛乳 のり巻き	ツナサンド	587, 214 146, 21	651, 234 167, 24	幼稚園会
15	金	備蓄ごはん(五目)、缶詰 麦茶	—	牛乳 スパゲティミートソース	ぶどうパン	574, 205 172, 16	588, 219 177, 19	防災炊き出し

・延長補食には、上記のほか麦茶、果物が付きます。・今月の果物は柿、みかん、りんごのローテーションとなります。

・6日(水) 遠足の日

うさぎ組、りす組、ひつじ組は家からのお弁当、ばんび組は給食がでます。ぞう組は料理保育をします。

・15日(金) 防災炊き出し訓練を行います。



災害を想定し、火を使わずに食べられる備蓄ごはん、缶詰、麦茶となります。離乳食も同様に火を使わない、備蓄かゆ、瓶詰めとなります。そのため果物、添加食はつきません。

ただし、栄養バランスを考慮し、おやつで補えるようにしてあります。