

11月予定および献立表



平成29年10月20日
東奈良敬愛保育園

★印は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	水	職場体験来園 (平田中)	ビビンバ	牛肉、ほうれん草、もやし、人参、切り干し大根	豆腐ドーナツ 牛乳
			ブロッコリーのナムル	ブロッコリー、カニカマ	
			★卵スープ★	卵、玉ねぎ、にら	
2	木	芋ほり (きりん組)	豚肉のしぐれ煮	豚肉、人参、ごぼう、しらたき、いんげん	セサミトースト 牛乳
			酢の物	ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根	
			味噌汁	油揚げ、えのき茸、ねぎ	
3	金	文化の日			
4	土		肉うどん	鶏肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、ねぎ	お楽しみおやつ 牛乳
			おかか和え	小松菜、白菜、竹輪	
			天ぷら フルーツ	かぼちゃ、竹輪 フルーツ	
5	日	お休み			
6	月	習字	鶏肉の照り焼き	鶏肉、ミニトマト	フルーツヨーグルト ★バームクーヘン★
			白和え	豆腐、ほうれん草、白菜、人参、こんにゃく、椎茸	
			味噌汁	わかめ、しめじ、ねぎ	
7	火	自由参観 (幼児クラス) E~たいむ	鮭の西京焼き	鮭	マシュマロおこし 牛乳
			キャベツの胡麻和え	キャベツ、人参、えのき茸、竹輪 フルーツ	
			けんちん汁 フルーツ	鶏肉、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、里芋、ねぎ	
8	水		焼肉	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン	マカロニきなこ 牛乳
			★春雨サラダ★	春雨、きゅうり、人参、もやし、ハム、錦糸卵	
			わかめスープ	わかめ、豆腐、にら	
9	木	スイミング 職場体験来園 (東雲中)	ミートスパゲティ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、トマト、ピーマン、粉チーズ、スパゲティ	肉まん 牛乳
			カニカマサラダ	かにかまぼこ、大根、人参、コーン、きゅうり、キャベツ	
			フルーツ	柿	
10	金	体育あそび	ゆかりご飯 筑前煮	ゆかり 鶏肉、人参、ごぼう、大根、蓮根、こんにゃく、筍	チーズサンド 牛乳
			酢の物	ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、もやし いんげん	
			★かき玉汁★	卵、えのき茸、三つ葉	
11	土	家庭の日	お子様ランチ		お楽しみおやつ 牛乳
12	日	お休み			
13	月	習字 みかん狩り (くま組)	鰯の唐揚げ	鰯 ほうれん草	プリン ★クッキー★ 牛乳
			ひじき煮	ひじき、人参、竹輪、しらたき、いんげん	
			味噌汁	さつまいも、玉ねぎ、ねぎ	
14	火	E~たいむ	豚肉のしょうが焼き	豚肉、人参、玉ねぎ	★マロンケーキ★ 牛乳
			★マカロニサラダ★	ハム、きゅうり、人参、コーン、マカロニ、マヨネーズ	
			味噌汁	白菜、油揚げ、ねぎ	

■アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

■お子さんが欠席される場合は、必ず園に連絡をして下さい。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
---	----	----	----	----	-----

15	水	Jリーグ	★パン★ クリームシチュー じゃことひじきのサラダ フルーツ	パン 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、牛乳、ルウ ちりめんじゃこ、ひじき、コーン、キャベツ、胡瓜、パプリカ りんご	中華おこわ 牛乳
16	木		★三色丼★ 酢の物 味噌汁	鶏ミンチ、卵、いんげん かにかまぼこ、きゅうり、人参、大根 もやし、しめじ、ねぎ	フライドポテト 牛乳
17	金	体育あそび	★豆腐の松風焼き★ 切り干し大根煮 味噌汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、ねぎ、パン粉、卵 ほうれん草 切り干し大根、人参、竹輪、しらたき、いんげん わかめ、えのき茸、ねぎ	みたらし団子 牛乳
18	土		炒飯 中華サラダ ★卵スープ★	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜 ブロッコリー、コーン、きゅうり 卵、かにかまぼこ、にら	お楽しみおやつ 牛乳
19	日	お休み			
20	月	習字	ちゃんぽん 揚げ餃子 フルーツ	豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、もやし、 揚げ餃子 青梗菜、かまぼこ、中華麺 柿	きのこのおこわ 牛乳
21	火	E~たいむ	鯖の香味焼き おかか和え 豚汁	鯖 ほうれん草、白菜、人参 豚肉、人参、大根、ごぼう、さつまいも、ねぎ	フルーツゼリー せんべい 牛乳
22	水	シーツ交換	ミートローフ ★ハムサラダ★ コーンスープ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、パン粉、卵、牛乳 ハム、コーン、キャベツ、胡瓜、人参 ブロッコリー コーン、牛乳	ジャムサンド 牛乳
23	木	勤労感謝の日			
24	金	体育あそび	鶏肉の唐揚げ野菜あんかけ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	鶏肉、もやし、人参、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、人参 豆腐、わかめ、三つ葉	いもようかん 牛乳
25	土	家庭の日	お子様ランチ		お楽しみおやつ 牛乳
26	日	造形展			
27	月	習字	鮭の照り焼き ★高野豆腐の卵とじ★ 味噌汁	鮭、ほうれん草 高野豆腐、人参、卵、三つ葉 さつまいも、玉ねぎ、ねぎ	米粉入りココア蒸しパン 牛乳
28	火	避難訓練	ツナ寿司 ポン酢和え すまし汁	ツナ、きゅうり、大葉、のり 小松菜、白菜、人参、かまぼこ わかめ、えのき茸、三つ葉	★アメリカンドッグ★ 牛乳
29	水	お誕生会	チキンカレー キャベツとりんごのサラダ キャンディチーズ	鶏肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ キャベツ、りんご、きゅうり、レーズン チーズ	★バースディケーキ★ 牛乳
30	木	内科検診	とんかつ 竹輪と野菜の煮物 味噌汁	豚肉、パン粉 キャベツ 竹輪、人参、大根、じゃがいも、こんにゃく、 もやし、油揚げ、ねぎ いんげん	フルーツ寒天 クッラカー 牛乳

■ベーコンとちくわ・かまぼこなどの練り製品は、すべて卵不使用です。

■献立内容は仕入れ等の状況により変更する場合があります。

今月の昼食とおやつの平均栄養量(3才児以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	594	22.4	16.5	247	2.2	0.31	0.36	18	-	1.8未満
平均	622	24.1	18.1	262	2.4	0.37	0.45	27	3.8	1.7