

平成 29年 11月 献立表

二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
6	月	かぼちゃの ほうとう 431/496kcal	鶏の照り焼き きゃべつの塩昆布和え ★かぼちゃのみそ汁	♪ジャムサンド 牛乳・柿 ☆ヨーグルト	鶏肉・豚肉 昆布 ごま	ほうとう 食パン	きゃべつ・大根・人参 かぼちゃ・もやし・白菜 長ねぎ・柿	
7	火	ごはん 354/468kcal	たらの西京焼き風 切干大根の煮物 じゃがいものすまし汁	♪りんご蒸しパン 牛乳・バナナ ☆おせんべい	たら	ごはん じゃが芋 しらたき	切干大根・人参 しいたけ・玉ねぎ 長ねぎ・しめじ・バナナ	
8	水	ごはん 353/497kcal	豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯和え 白菜のみそ汁	♪マシュマロクラッカー 牛乳・りんご ☆バナナ	豚肉 のり	ごはん	きゃべつ・人参 ほうれん草・もやし 白菜・玉ねぎ・りんご	
9	木	ごはん /486kcal	さわらの塩麹焼き 白菜のサラダ チンゲン菜のみそ汁	♪フライドポテト 牛乳 オレンジ	さわら	ごはん じゃが芋	白菜・しめじ チンゲン菜・きゅうり コーン・オレンジ・りんご	
10	金	ごはん 388/534kcal	秋野菜のシチュー コーンサラダ ミニゼリー・チーズ	♪フルーツヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆ビスケット	鶏肉 チーズ ヨーグルト	ごはん さつま芋	れんこん・人参・大根 玉ねぎ・かぼちゃ・コーン バナナ・みかん缶・キウイフルーツ	
11	土	卵サンドパン 421/346kcal	魚肉ソーセージ・コーンスープ バナナ・チーズ	おかし 野菜ジュース	卵・チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ 野菜ジュース	
13	月	やきうどん 386/464kcal	かぼちゃと鶏ひき肉の煮物 ブロッコリーのおかかあえ ★きゃべつのみそ汁	♪カルシウムおにぎり 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト	鶏ひき肉 豚肉 しらす・チーズ	うどん ごはん	長ねぎ・きゃべつ・人参 かぼちゃ・もやし ブロッコリー・オレンジ	
14	火	ごはん 378/445kcal	さばのみそ煮 もやしのごま和え 大根のすまし汁・プルーン (14日も:さつま芋のコロッケ)	♪きなこパン 牛乳・バナナ ☆りんご	さば わかめ ごま・きなこ	ごはん 食パン	もやし・きゅうり 人参・大根・長ねぎ しめじ・きゃべつ コーン・プルーン・バナナ	
15	水	ごはん 359/457kcal	チキンナゲット かぶのサラダ きのこのスープ	(1日) ♪お月見団子風 ♪キャベツ焼き 麦茶・りんご ☆バナナ ★☆(15日)焼き芋・牛乳	鶏ひき肉 豆腐	ごはん (15日)さつま芋	かぶ・きゅうり・きゃべつ しめじ・えのき・玉ねぎ (15、29日)コーン りんご	
16	木	ごはん 360/499kcal	鮭のきのこソースかけ ひじきのサラダ 豆腐のみそ汁	♪さつま芋ステーキ 牛乳・みかん ☆ヨーグルト	さけ 豆腐・ひじき	ごはん さつま芋	きゃべつ・玉ねぎ コーン・人参・しめじ えのき・みかん	
24	金	ごはん 420/523kcal	ビーンズカレー フレンチサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪ラーメン 麦茶・みかん ☆おせんべい	豚肉 大豆 チーズ	ごはん じゃが芋 中華麺	玉ねぎ・人参・ほうれん草 きゅうり・きゃべつ・しめじ キウイフルーツ・みかん	
4	土	ツナサンドパン 421/346kcal	魚肉ソーセージ・コーンスープ バナナ・チーズ	おかし 野菜ジュース	卵・チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ 野菜ジュース	
17	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本「ラーメンちゃん」に出てくる「ラーメン」を提供します。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。
 ※14日はもも組がさつま芋コロッケを作り昼食に食べます。
 ※1・15・29日のチキンナゲットは、ふじ・すみれ組の保護者からの紹介メニューです。

♪『ラーメンちゃん』♪

子どもたちを元気づけるラーメンちゃん。なが〜い自分の麺を使ってくるくるあそびます。おとなも子どもも大好きなラーメンのお話しです。今月は、24日のおやつに提供します。

♪『七五三』♪

11月15日は七五三です。女の子は3歳・7歳、男の子は3歳、5歳に、健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。「千歳飴」は親が子どもに長寿の願いをかけていることから、粘り強く細く長い形状で、縁起のよい、紅白の飴になっているそうです。

