

2021



## 11月の献立


 ころぼろ保育園  
 後期 10～11ヶ月

日	曜日	昼食	
		献立名	材料
1	月	かゆ 鮭とほうれん草のミルク煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク 白菜 人参 インゲン
2	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 さつまいものマッシュ すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも ワカメ りんご
4	木	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 玉子 ワカメ
5	金	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 豚肉とじゃが芋のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ
6	土	かゆ 鶏肉と白菜のとろみ煮 きゅうりのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 りんご
8	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ほうれん草とトマトのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ さつまいも 人参 ブロッコリー ミルク ほうれん草 トマト
9	火	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 豚肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁	米 助宗タラ れんこん かぼちゃ ピーマン 豚肉 チンゲン菜 人参 豆腐 ごぼう
10	水	豚肉と野菜のくたくたうどん 玉ねぎとえのきのとろみ煮	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 玉ねぎ えのき茸
11	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜と人参のサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 かぶ りんご
12	金	かゆ 豚肉と豆腐のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁 パナナ	米 豚肉 豆腐 トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 玉子 パナナ
13	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 さつまいもの豆サラダ みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 さつまいも 大豆 花ふ
15	月	かゆ 鮭とほうれん草のミルク煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク 白菜 人参 インゲン
16	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 さつまいものマッシュ すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも ワカメ りんご
17	水	かゆ 豚肉と大豆のミルク煮 キャベツともやしのサラダ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆 ミルク キャベツ もやし きゅうり
18	木	かゆ 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜の玉子サラダ スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 玉子 ワカメ
19	金	かゆ カラスカレイと玉ねぎのだし煮 豚肉とじゃが芋のやわらか煮 みそ汁	米 カラスカレイ 玉ねぎ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ
20	土	かゆ 鶏肉と白菜のとろみ煮 きゅうりのサラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 りんご
22	月	かゆ 鶏肉と野菜のミルク煮 ほうれん草とトマトのサラダ	米 鶏肉 玉ねぎ さつまいも 人参 ブロッコリー ミルク ほうれん草 トマト
24	水	豚肉と野菜のくたくたうどん 高野豆腐と野菜のとろみ煮	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 高野豆腐 玉ねぎ えのき茸
25	木	かゆ 鶏肉の玉子とじ煮 白菜と人参のサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 かぶ りんご
26	金	かゆ 豚肉と豆腐のトマト煮 すまし汁 パナナ	米 豚肉 豆腐 キャベツ トマト しめじ 玉ねぎ 大根 玉子 パナナ
27	土	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 さつまいもの豆サラダ みそ汁	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 さつまいも 大豆 花ふ
29	月	かゆ 鮭とほうれん草のミルク煮 白菜のサラダ みそ汁	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 ミルク 白菜 人参 インゲン
30	火	かゆ 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 さつまいものマッシュ すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまいも ワカメ りんご

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



## 11月の献立



とろポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	485kcal 18.3g
2	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	482kcal 15.3g
4	木	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 納豆巻き	516kcal 21.5g
5	金	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	493kcal 16.6g
6	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンプキン	437kcal 14.0g
7	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 ブロッコリー シチューミクス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	506kcal 17.3g
9	火	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラと野菜の甘辛焼き 茹で豚とチンゲン菜のサラダ みそ汁 柿	米 助宗タラ れんこん かぼちゃ ビーマン いり胡麻 豚肉 チンゲン菜 人参 豆腐 ごぼう 柿	牛乳 米粉のドーナッツ	487kcal 16.6g
10	水	牛乳 ビスケット	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ えのき茸 グリンピース ヨーグルト	牛乳 カレーピラフ	497kcal 20.8g
11	木	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	521kcal 16.6g
12	金	牛乳 ビスケット	花ちらし寿司 につこりハンバーグ すまし汁 パナナ【イベント献立】	米 ツナフレーク きゅうり コーン 玉ねぎ 豚肉 豆腐 人参 枝豆 キャベツ トマト 大根 玉子 パナナ	牛乳 ジャムパン パイン	495kcal 18.1g
13	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	493kcal 17.4g
15	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	486kcal 18.3g
16	火	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	485kcal 15.2g
17	水	牛乳 ビスケット	大豆入りカレーライス キャベツともやしのサラダ 柿	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー キャベツ もやし きゅうり 柿	牛乳 パナナ サクサクおふラスク	510kcal 17.4g
18	木	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 納豆巻き	516kcal 21.5g
19	金	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	493kcal 16.6g
20	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンプキン	437kcal 14.0g
22	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉とさつま芋のクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 人参 ブロッコリー シチューミクス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	506kcal 17.3g
24	水	牛乳 せんべい	肉うどん 揚げ高野豆腐のきのこあんかけ オレンジ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 高野豆腐 玉ねぎ えのき茸 グリンピース オレンジ	牛乳 カレーピラフ	492kcal 18.4g
25	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	518kcal 16.6g
26	金	牛乳 せんべい	こぎつねご飯 お豆腐ハンバーグ すまし汁 パナナ【イベント献立】	米 しめじ 油揚げ 枝豆 ミートボール 刻みのり 玉ねぎ 豚肉 豆腐 キャベツ トマト 大根 玉子 パナナ	牛乳 ジャムパン パイン	493kcal 18.6g
27	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつま芋の豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつま芋 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	496kcal 17.4g
29	月	牛乳 せんべい	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	479kcal 18.3g
30	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつま芋の塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつま芋 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	486kcal 15.3g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2021



## 11月の献立



とろぽろ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	月	鉄分強化! ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	581kcal 21.9g
2	火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつまいもの塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつまいも 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	581kcal 17.8g
4	木	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 納豆巻き	622kcal 26.0g
5	金	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	597kcal 19.6g
6	土	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンプキン	525kcal 16.2g
7	月	コーンピラフ 鶏肉とさつまいものクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつまいも 人参 ブロッコリー シチューミクス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	654kcal 22.8g
9	火	鉄分強化! ふりかけごはん 助宗タラと野菜の甘辛焼き 茹で豚とチンゲン菜のサラダ みそ汁 柿	米 助宗タラ れんこん かぼちゃ ピーマン いり胡麻 豚肉 チンゲン菜 人参 豆腐 ごぼう 柿	牛乳 米粉のドーナッツ	583kcal 19.6g
10	水	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ えのき草 グリンピース ヨーグルト	牛乳 カレーピラフ	601kcal 25.1g
11	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	629kcal 19.5g
12	金	花ちらし寿司 にっこりハンバーグ すまし汁 バナナ <b>【イベント献立】</b>	米 ツナフレーク きゅうり コーン 玉ねぎ 豚肉 豆腐 人参 枝豆 キャベツ トマト 大根 玉子 バナナ	牛乳 ジャムパン パイン	599kcal 21.6g
13	土	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつまいもの豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつまいも 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	600kcal 20.7g
15	月	鉄分強化! ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	581kcal 21.9g
16	火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつまいもの塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつまいも 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	581kcal 17.8g
17	水	大豆入りカレーライス キャベツともやしのサラダ 柿	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆 牛乳 カレールー キャベツ もやし きゅうり 柿	牛乳 バナナ サクサクおふラスク	619kcal 20.6g
18	木	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリーンピース 白菜 玉子 長ねぎ ワカメ	牛乳 納豆巻き	622kcal 26.0g
19	金	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 生姜 玉ねぎ パセリ 豚肉 じゃが芋 人参 玉子 焼ふ オレンジ	牛乳 白桃ケーキ	597kcal 19.6g
20	土	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 長ねぎ 春雨 きゅうり いり胡麻 大根 玉ねぎ りんご	牛乳 スイートパンプキン	525kcal 16.2g
22	月	コーンピラフ 鶏肉とさつまいものクリームシチュー ほうれん草とトマトのサラダ オレンジ	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ さつまいも 人参 ブロッコリー シチューミクス 牛乳 ほうれん草 トマト オレンジ	牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	654kcal 22.8g
24	水	肉うどん 揚げ高野豆腐のきのこあんかけ オレンジ	うどん 豚肉 大根 人参 小松菜 高野豆腐 玉ねぎ えのき草 グリンピース オレンジ	牛乳 カレーピラフ	590kcal 22.0g
25	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 白菜 人参 すり胡麻 かぶ 長ねぎ りんご	牛乳 メロンパン	629kcal 19.5g
26	金	こぎつねご飯 お豆腐ハンバーグ すまし汁 バナナ <b>【イベント献立】</b>	米 しめじ 油揚げ 枝豆 ミートボール 刻みひじき 玉ねぎ 豚肉 豆腐 キャベツ トマト 大根 玉子 バナナ	牛乳 ジャムパン パイン	591kcal 22.2g
27	土	ご飯 白糸タラの野菜炒め さつまいもの豆サラダ みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ さつまいも 大豆 花ふ 水菜 オレンジ	牛乳 ミニナポリタン	600kcal 20.7g
29	月	鉄分強化! ふりかけごはん 鮭とほうれん草のグラタン風 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ひじき 白菜 人参 インゲン 長ねぎ オレンジ	牛乳 おからホットケーキ	581kcal 21.9g
30	火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ さつまいもの塩バター煮 すまし汁 りんご	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 さつまいも 水菜 ワカメ りんご	牛乳 洋なし寒天 鉄カルウエハース	581kcal 17.8g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。