



11月の献立

エネルギー：乳児 504 kcal 幼児574 kcal
たんぱく質：乳児 20.1 g 幼児21.5 g

令和3年11月1日発行 いずみ保育園

日 曜日	乳児 おやつ	献立	おやつ (3時)	材料名			延長のおやつ	
				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時間	2時間
1・15月	ぎゅうにゅう	ごはん こうやどうふのにももの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう まかるにのあべかわ くろみつかけ	米 高野豆腐 砂糖 マカロニ 黒砂糖	牛乳 豚肉 味噌 きな粉	人参 さやいんげん 玉ねぎ もやし ほうれん草 葱 りんご	卵パン 胚芽スティック	わかめにぎり
2・16火	ぎゅうにゅう	ごはん にさかな こんさいのあえもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう チーズドーナツ	米 砂糖 ホットケーキ粉 油	牛乳 鯖 チーズ	生姜 葱 ごぼう 人参 春菊 玉ねぎ 白菜 こんにやく 小松菜 りんご	ブリッツ ソフトケーキ	じゃこにぎり
4・18木	ぎゅうにゅう	カレーライス グリーンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ツナあげぎょうざ	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 バター 餃子の皮 マヨネーズ	牛乳 豚肉 ヨーグルト 鶏肉 ツナ	玉ねぎ 人参 ピーマン りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり 柿	角チーズ 野菜バー	とりそぼろにぎり
5・19金	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくとこんさいのにももの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう コンスープ クラッカー	米 里芋 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター クラッカー	牛乳 鶏肉 味噌 ペーコン	大根 人参 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん 葱 豆苗 青梗菜 玉ねぎ とうもろこし缶	ミレービスケット はとむぎおこし	ゆかりにぎり
6・20土	ぎゅうにゅう	かまぼこうどん かぼちゃのそぼろに くだもの	ぎゅうにゅう あんぱん	手振りうどん 砂糖 あんぱん	牛乳 味噌 かまぼこ 豚肉	小松菜 南瓜 人参 玉ねぎ 葱 柿	せんべい クッキー	おかかにぎり
8・22月	ぎゅうにゅう	なっとうごはん こんさいのにももの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう きなこあげぱん	米 油 超熟ロール 砂糖	牛乳 納豆 豚肉 味噌 きな粉	小松菜 大根 人参 ごぼう こんにやく 干し椎茸 さやいんげん 葱 なす カイワレ大根 もやし りんご	あられ みかん	うめにぎり
9・30火	ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくとやさいのしおいため みそしる くだもの	ぎゅうにゅう あおのろろーすとぼと	米 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 味噌	白菜 もやし わかめ 南瓜 葱 ブロッコリー ラ・フランス 人参 青のり	揚げせんべい カステラ	つなのにぎり
10・24水	ぎゅうにゅう	わふうスパゲティ コールスロー くだもの	ぎゅうにゅう だいたごはん	スパゲティ マヨネーズ 米	牛乳 ツナ 大豆	玉ねぎ ほうれん草 大根 キャベツ 人参 きゅうり りんご	サブレ たべっこ動物	切干大根の にぎり
11木 誕生会	ぎゅうにゅう	ごはん ポテトコロッケ ゆでやさい みそしる	ぎゅうにゅう ペンのナポリタン	米 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 ペンネ	牛乳 豚肉 味噌 ウインナー	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ 水 菜 なす 葱 りんご ピーマン	芋かりんとう 野菜スティック	みそにぎり
12・26金	ぎゅうにゅう	ごはん なまあげとベーコンのいためもの すましじる くだもの	ぎゅうにゅう スイートポテト	米 砂糖 さつま芋 バター	牛乳 ベーコン バター 生揚げ 生クリーム 味噌	玉ねぎ 青梗菜 人参 大根 白菜 万能ねぎ みかん	ビスケット ねじりんぼう	こぎつねにぎり
13・27土	ぎゅうにゅう	にこみきしめん かぶとつなのにももの くだもの	ぎゅうにゅう けちやっぱらいす	手振りうどん 砂糖 あんぱん 油	牛乳 ツナ 鶏肉	南瓜 葱 株 玉ねぎ 人参 水菜 さやいんげん りんご	ソフトケーキ 小魚	ごま塩にぎり
17水29月	ぎゅうにゅう	パン とりにくのクリームに はるさめのスープ くだもの ぎゅうにゅう	おちゃ じゃこねぎチャーハン	お米のロール じゃが芋 小麦粉 バター 春雨 米 ごま油	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン しめじ なら 葱 りんご	さつまぼうろ あられ	ひじきにぎり
25木	ぎゅうにゅう	ごはん あじふらい そえやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう かぼちゃのむしぱん	米 小麦粉 ホットケーキ粉 砂糖 油 パン粉	牛乳 鱈 味噌	キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 柿 南瓜	マドレーヌ アスパラガス ビスケット	鮭にぎり

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。延長の水分補給はお茶です。

