11月の献立表

令和6度　タンポポこども園

曜日	日付	献立名	主な食材 黄 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体を作る食品	緑 おもに体の調子を整える食品	おやつ
月	11 25	もみじご飯 さばのみそ煮 野菜炒め おふのすまし汁	米　お麩　油 ごま	鯖　豚肉	生姜　キャベツ もやし　人参 しいたけ　ピーマン ほうれん草　えのき　葱	牛乳 フライドポテト 牛乳 ピザ風マフィン
火	12 26	ビビンバ 高野豆腐のふわふわ煮 さつま汁	米　さつまいも ごま　ごま油	合いびきミンチ 高野豆腐　油揚げ 卵　鶏肉	もやし　人参 ほうれん草 干ししいたけ 大根　白菜　葱	牛乳 ゼリー 牛乳 抹茶わらび餅
水	13 27	カレーライス ほうれん草ともやしのナムル 果物（バナナ）	米　じゃがいも ごま　油	牛肉	人参　玉ねぎ ほうれん草　もやし コーン缶　バナナ	牛乳 ごま団子 牛乳 タコ焼きポテト
木	14 28	みそラーメン 大豆と雑魚の揚げ煮 果物（りんご）	中華麺　さつまいも ごま油	豚ミンチ　大豆 雑魚	キャベツ　コーン缶 ニラ　もやし　葱 りんご	牛乳 おにぎり 牛乳 おにぎり
金	1 15 29	ご飯 厚焼き玉子 筑前煮 豆腐のみそ汁	米　こんにゃく 里芋	卵　ツナ　鶏肉 豆腐	人参　玉ねぎ　筍 ごぼう　蓮根　いんげん 葱	牛乳 あんぱん 牛乳 白パン 牛乳 黒糖パン
月	18	ご飯 ごぼうの柳川風煮 ちくわの磯部揚げ 大根のみそ汁	米　油	鶏ミンチ　卵 ちくわ　青のり 油揚げ	ごぼう　玉ねぎ　人参 ほうれん草　大根 もやし	牛乳 蒸しさつまいも
火	5 19	親子丼 白菜のおかか和え かぶのスープ	米	鶏肉　高野豆腐 卵　かつお節 ベーコン	玉ねぎ　人参　白菜 かぶ　葱	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
水	6 20	ご飯 かじきのもみじ焼き 春雨サラダ 豆乳スープ	米　春雨　油 ごま油	かじき　卵　ハム 豆乳　ベーコン	人参　生姜 ブロッコリー 玉ねぎ　蓮根 ごぼう　コーン缶	牛乳 さつまいもとりんごのカップケーキ 牛乳 簡単アップルパイ
木	7	ゆかりご飯 おでん キャベツの酢の物 果物（みかん）	米　ごま	がんもどき　焼き豆腐 うずら卵　ウインナー ミートボール	大根　人参　キャベツ えのき　みかん	牛乳 うどん
金	8 22	ご飯 チキンカツ 切り干し大根の煮物 白菜のすまし汁	米　油	卵　ツナ 鶏肉　ちくわ	切り干し大根 ピーマン　白菜 えのき　葱 人参	牛乳 桃まん 牛乳 イチゴジャムパン
誕生会	21	ゆかりご飯 ハンバーグ さつまいものコロコロサラダ かぼちゃの豆乳スープ ミニゼリー	米　さつまいも 油	合いびきミンチ 卵　ベーコン　豆乳	玉ねぎ　枝豆　コーン缶 かぼちゃ　パセリ	牛乳 カスタードカップケーキ

エネルギー	452kcal	鉄	1.6mg
たんぱく質	18.3g	カルシウム	243mg
脂質	16.4g	ビタミンC	26mg
塩分	2.0g	食物繊維	3.6mg