

令和5年 11月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	食 事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(水)	チーズ	ご飯,ゆで豚の変わりソースかけ,かきたま汁	牛乳 ♡マカロニあべかわ	ハイ！チーズ 豚も肉 赤卵 かつお節,牛乳,きな粉	米・精白米,マヨネーズ 三温糖,すりごま,かたくり粉,マカロニ	レタストマト,大根,たまねぎ,にんじん,ねぎ	445kcal 20.9g 17.6g
2(木)	ベジたべる	バターロールパン,魚のエスカベージュ,五目スープ 変わりこふき芋,牛乳	バナナ カルシウムせんべい	白身魚,豚肉,入牛乳	ベジたべる,バターロールパン 小麦粉,油,三温糖,さつまいも,カルシウムせんべい	たまねぎ,トマト,パセリ粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん,にら,バナナ	277kcal 10.2g 24.7g
3(金)	文化の日						
4(土)	まめぴよ	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,かたくり粉,油,せんべい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん	432kcal 18.6g 12.6g
5(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
6(月)	プレーンヨーグルト	七分つき玄米,いわしの紅葉おろし煮,けんちん汁 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 せんべい	プレーンヨーグルト,鶏もも皮なし,木綿豆腐,油あげ,かつお節,牛乳	米・七分つき米,ごま油,せんべい	大根,にんじん,こまつな,ブロッコリー	354kcal 16.3g 10.7g
7(火)	せんべい	ミートスパゲティー,ポテトサラダ,ヤクルト	牛乳 りんご,せんべい	豚ひき肉,ハム,ヤクルト,牛乳	せんべい,スパゲティ,油,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ,上えび	たまねぎ,にんにく,チューブ,にんじん,パセリ,きゅうり,りんご	519kcal 17.0g 16.7g
8(水)	スティック人参	全粒粉入り食パン,豆腐団子,じゃがいもとウインナーの スープ,せん野菜,牛乳	♡ふかし芋	焼き豆腐,干しえび,あおりの,しらす干し,かつお節,ウインナー,牛乳	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,じゃがいも,ごまドレッシング,さつまいも	にんじん,干しいたけ,ねぎ,チンゲンサイ,もやし,キャベツ,きゅうり	397kcal 13.9g 15.3g
9(木)	チーズ	にゅうめん,里芋と根菜の煮物,オレンジ	牛乳 クロロールパン	ハイ！チーズ,鶏もも肉,油あげ,かまぼこ,赤卵,かつお節,牛乳	干しひやむぎ,重草,三温糖,クロロールパン	にんじん,ねぎ,干しいたけ,ほうれんそう,大根,れんこん,いんげん,オレンジ	338kcal 17.9g 14.3g
10(金)	せんべい	イングリッシュマフィン,チキンの南蛮漬け 中華スープ,やみつききゅうり,トマト,牛乳	ビスケット	鶏もも肉,ハム,牛乳	せんべい,イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,三温糖,はるさめ,ごま油,すりごま,ビスケット	たまねぎ,にんじん,ピーマン,もやし,チンゲンサイ,きゅうり,トマト	361kcal 14.9g 16.8g
11(土)	まめぴよ	中華丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも肉,生揚げ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,かたくり粉,せんべい	にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,たけのこ,干しいたけ	343kcal 13.0g 12.0g
12(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
13(月)	チーズ	野菜たっぷりマーボー丼,はるさめサラダ	牛乳 オレンジ,プリッツ	ハイ！チーズ,木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハム,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,すりごま,プリッツ	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,キャベツ,きゅうり,みかん,缶,オレンジ	454kcal 17.9g 15.9g
14(火)	ビスケット	ライ麦パン,鶏のごま風味揚げ,豆腐スープ れんこんのきんぴら,牛乳	チーズ たまごボーロ	鶏もも肉,豆腐,木綿豆腐,豚もも肉,ミンチ,牛乳,ハイ！チーズ	しるこ,サンドライ麦,パン,小麦粉,すりごま,油,ごま油,三温糖,たまごボーロ	しょうが,チューブ,こまつな,にんじん,えのきたけ,れんこん,ピーマン	343kcal 19.4g 18.8g
15(水)	スティック人参	さつまいもとひじきのごはん,豚汁 キャベツとしらすの中華風和え	牛乳 自然の恵みドーナツ	ひじき,油あげ,豚肉,かつお節,みそ,しらす干し,牛乳	米・精白米,さつまいも,油,飯ごう,にんじん,ごま油,三温糖,すりごま,自然の恵みドーナツ (大飯屋)	にんじん,グリーンピース,大根,たまねぎ,ごぼう,ねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン,パック	463kcal 14.7g 14.5g
16(木)	ビスケット	七分つき玄米,すき焼き風煮物 切り干し大根のサラダ,バナナ	牛乳 せんべい	豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,牛乳	ビスケット,米・七分つき米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,すりごま,ぼうかうけ(青のり)	ねぎ,たまねぎ,ほくかい,にんじん,生しいたけ,切り干し大根,きゅうり,バナナ	424kcal 14.4g 13.1g
17(金)	せんべい	ドライカレー,じゃが芋とコーンのスープ,バナナ	ミルクティー ♡ほうれんそうケーキ	豚もも肉,ミンチ,豆腐,牛乳,赤卵	せんべい,油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	たまねぎ,にんじん,ピーマン,カレー粉,干しぶどう,クリーム,コーン,コーンパック,パセリ粉,バナナ,ほうれんそう	307kcal 13.2g 10.6g
18(土)	まめぴよ	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,赤ピーマン	453kcal 15.1g 15.9g
19(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
20(月)	チーズ	バターロールパン,ヤンニョムチキン,ワンタンスープ かぼちゃのごまマヨネーズ,牛乳	♡中華まん	ハイ！チーズ,鶏もも肉,豚ひき肉,牛乳	バターロールパン,ごま油,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,マヨネーズ,肉まん,あんまん	にんにく,チューブ,チンゲンサイ,もやし,にんじん,かぼちゃ,ブロッコリー	421kcal 19.7g 36.3g
21(火)	スティック人参	食パン,魚のフライオーロラソース,南瓜のスープ せん野菜,トマト,牛乳	りんご せんべい	白身魚,鶏もも肉,牛乳	食パン,小麦粉,パン粉,油,マヨネーズ,和風ドレッシング	にんじん,かぼちゃ,たまねぎ,パセリ粉,キャベツ,きゅうり,マト,りんご	290kcal 11.4g 10.0g
22(水)	かっぱえびせん	弁当の日	牛乳 ルヴァン	牛乳	かっぱえびせん,ビスケット		103kcal 3.8g 5.4g
23(木)	勤労感謝の日						
24(金)	せんべい	七分つき玄米,豚肉の柳川風煮物 キャベツのごまマヨネーズ和え	牛乳 せんべい	豚もも肉,赤卵,かつお節,ちくね,牛乳	せんべい,米・七分つき米,油,三温糖,すりごま,マヨネーズ	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり	410kcal 16.6g 15.0g
25(土)	まめぴよ	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんじん,グリーンピース,カレー粉	429kcal 17.2g 12.6g
26(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
27(月)	チーズ	人参ごはん,さばのかつお節煮 白だしのお吸い物,バナナ	牛乳 クッキー	ハイ！チーズ,鶏もも皮なし,油あげ,あおりの,さばの,かつお節,絹ごし豆腐,かまぼこ,かつお節,牛乳	飯こんにやく,油,三温糖,特濃ミルク	にんじん,干しいたけ,チンゲンサイ,えのきたけ,バナナ	322kcal 17.1g 16.9g
28(火)	プレーンヨーグルト	バターロールパン,ウインナー,コールスローサラダ 豆乳スープ,牛乳	バナナ 野菜かりんとう	プレーンヨーグルト,ウインナー,豆腐,牛乳	バターロールパン,マヨネーズ,油,野菜,かりんとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,かぼちゃ,たまねぎ,チンゲンサイ,エリンギ,バナナ	309kcal 10.4g 30.4g
29(水)	とんがりコーン	キッズビビンバ,わかめスープ,ヨーグルト	牛乳 ♡鬼まん	豚ひき肉,カットわかめ,ヨーグルト,牛乳,赤卵	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,さつまいも,小麦粉	ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーン,パック	490kcal 17.9g 14.3g
30(木)	スティック人参	ハリハリわかめごはん,生揚げとじゃが芋の そぼろ煮 麩入りみそ汁,オレンジ	牛乳 粒あんデニッシュ	生揚げ,豚もも肉,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,じゃがいも,油,三温糖,かたくり粉,焼きふ	にんじん,切り干し大根,たまねぎ,グリーンピース,チンゲンサイ,えのきたけ,オレンジ	420kcal 16.6g 10.5g

月平均栄養価 エネルギー 379kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.2g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。