

令和4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	3時	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(火)	スティック人参	ライ麦パン, ささ身の中華風天ぷら, ワンタンスープ もやし中華風和え物, 牛乳	バナナ ビスケット	鶏ささみ, 豚ひき肉, ハム, 牛乳	ライ麦パン, 小麦粉, なたね油, 三温糖, ごま油, ビスケット	にんじん, ねぎ, チンゲンサイ, たまねぎ, もやし, きゅうり, パナナ	231kcal 13.7g 9.0g
2(水)	ビスケット	七分つき玄米, 豆腐の肉あんかけ, ブロッコリーのおかか和え, オレンジ	牛乳 プレーンケーキ	木綿豆腐, 豚肉, かつお節, 牛乳, 赤卵	ビスケット, 米, 七分つき米, 三温糖, なたね油, 小麦粉, マーガリン	たまねぎ, にんじん, エリンギ, しょうが, チューブ, グリンピース, ブロッコリー, オレンジ	516kcal 22.2g 30.0g
3(木)		文化の日					
4(金)	プレーンヨーグルト	白い食卓ロールパン, 魚のオランダ揚げ, じゃがいもとウインナーのスープ, きゅうりとコーンのサラダ, トマト, 牛乳	ふかし芋	プレーンヨーグルト, 白身魚, 豆乳, ウインナー, 牛乳	白い食卓ロールパン, 小麦粉, 油, じゃがいも, 和風ドレッシング, さつまいも	にんじん, たまねぎ, パセリ粉, チンゲンサイ, もやし, きゅうり, コーン, パック, トマト	309kcal 11.4g 10.5g
5(土)	まめびよ	野菜そぼろ丼, ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ, 鶏もも肉, ミンチ, ヨーグルト, 牛乳	米, 精白米, 油, ごま油, 小麦粉, せんべい	キャベツ, こまつな, たまねぎ, にんじん, コーン缶	439kcal 17.7g 14.0g
6(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
7(月)	チーズ	ご飯, すき焼き風煮物, 切り干し大根のサラダ, オレンジ	牛乳 粒あんデニッシュ	ハイ! チーズ, 鶏もも肉, 絹ごし豆腐, かまぼこ, 牛乳	米, 精白米, さらたき, 三温糖, マヨネーズ, すりごま	ねぎ, たまねぎ, ほうれん草, にんじん, 生しいたけ, 切り干し大根, きゅうり, オレンジ	431kcal 16.8g 15.5g
8(火)	スティック人参	食パン, 魚の竜田揚げ, 春雨スープ, れんこんのきんぴら, 牛乳	りんご とんがりコーン	白身魚, ベーコン, 牛乳	食パン, なたね油, 小麦粉, はるさめ, ごま油, 三温糖	にんじん, しょうが, チューブ, こまつな, コーンシック, れんこん, ビーマン, りんご	259kcal 9.2g 9.7g
9(水)	プレーンヨーグルト	イングリッシュマフィン, 元気だんご, 南瓜のスープ, きゅうりともやしのナムル, トマト, 牛乳	ごまとおからのケーキ	プレーンヨーグルト, 水切り木綿豆腐, 鶏ひき肉, 鶏レバー, あおのり, かつお節, 鶏もも肉, 牛乳, おから, クリッパ, 赤卵	イングリッシュマフィン, なたね油, 小麦粉, すりごま, 小麦粉, しいたけ, マーガリン, 三温糖	しょうが, チューブ, たまねぎ, にんじん, いんげん, かぼちゃ, パセリ粉, もやし, きゅうり, トマト	399kcal 16.1g 17.1g
10(木)	ビスケット	にゅうめん, 里芋と根菜の煮物, バナナ	牛乳 せんべい	鶏もも肉, 油あげ, かまぼこ, 赤卵, かつお節, 牛乳	ビスケット, 干しひやむぎ, 里芋, 三温糖, せんべい	にんじん, ねぎ, 干しいたけ, ほうれん草, 大根, れんこん, いんげん, バナナ	309kcal 14.3g 10.6g
11(金)	クッキー	バターロールパン, ウインナー, 豆乳スープ, コールスローサラダ, 牛乳	ポップコーン	ウインナー, ベーコン, 豆乳, 牛乳	特濃ミルク, バターロールパン, じゃがいも, フレンチドレッシング, ポップコーンの豆	たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, エリンギ, キャベツ, きゅうり, コーン, パック, 干しぶどう	301kcal 9.9g 31.0g
12(土)	まめびよ	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, ビーマン, にんじん, グリンピース, カレー粉	429kcal 17.2g 12.6g
13(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
14(月)	チーズ	七分つき玄米, 厚揚げのそぼろ煮, すまし汁	牛乳 クロロールパン	ハイ! チーズ, 生揚げ, 豚ひき肉, かまぼこ, かつお節, 牛乳	米, 七分つき米, 三温糖, なたね油, クロロールパン	えのきたけ, にんじん, たまねぎ, グリンピース, こまつな, しめじ	459kcal 20.4g 17.7g
15(火)	スティック人参	全粒粉入り食パン, ユーリンチー, スープヌードル, こふさいも, 牛乳	オレンジ かっぱえびせん	鶏もも肉, ベーコン, あおのり, 牛乳	全粒粉入り食パン, なたね油, ごま油, 三温糖, マカロニ, じゃがいも, かっぱえびせん	にんじん, しょうが, チューブ, ねぎ, たまねぎ, チンゲンサイ, オレンジ	329kcal 14.3g 14.4g
16(水)	ビスケット	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 コーンフレーク	ひじき, 油あげ, 豚肉, かつお節, みそ, しらす, 牛乳	しるごサンド, 米, 精白米, さつまいも, 油, 瓶こんにやく, ごま油, 三温糖, すりごま, コーンフレーク	にんじん, グリンピース, 大根, たまねぎ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン, パック	447kcal 14.1g 12.2g
17(木)	せんべい	白い食卓ロールパン, 魚のチーズのせ, コロコロスープ, トマト, 牛乳	クッキー	白身魚, たらけ, チーズ, ベーコン, 牛乳	せんべい, 白い食卓ロールパン, マヨネーズ, じゃがいも, セブレッククッキー	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, ビーマン, パセリ粉, トマト	295kcal 10.8g 12.1g
18(金)	プレーンヨーグルト	☆秋のカレーライス, コールスローサラダ, バナナ	牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	プレーンヨーグルト, 豚肉, ハム, 牛乳, 赤卵	米, 精白米, じゃがいも, 油, フレンチドレッシング, 三温糖, さつまいも, 小麦粉, マーガリン	にんじん, たまねぎ, エリンギ, えのきたけ, しめじ, カレー粉, キャベツ, きゅうり, コーン, パック, 干しぶどう, パナナ, りんご	518kcal 15.8g 16.8g
19(土)	まめびよ	豚丼, ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ, 鶏もも肉, ヨーグルト, 牛乳	米, 精白米, 油, なたね油, 小麦粉, せんべい	たまねぎ, こまつな, えのきたけ, にんじん, ねぎ, しょうが, チューブ, にんにく, チューブ	442kcal 17.7g 14.5g
20(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
21(月)	たまごボーロ	七分つき玄米, 厚揚げの中華煮, わかめスープ	牛乳 チーズ, せんべい	豚肉, 生揚げ, カットわかめ, 牛乳, ハイ! チーズ	たまごボーロ, 米, 七分つき米, ごま油, 三温糖, なたね油, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖	チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, しょうが, チューブ, コーン, パック, ねぎ	408kcal 15.2g 14.0g
22(火)	スティック人参	ライ麦パン, みそカツ, 大豆と野菜のスープ, せん野菜, 牛乳	バナナ ブリッツ	鶏ささみ, みそ, 大豆, ベーコン, 牛乳	ライ麦パン, 小麦粉, なたね油, 三温糖, 和風ドレッシング, ブリッツ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, パナナ	294kcal 19.6g 12.6g
23(水)	勤労感謝の日						
24(木)	せんべい	人参ご飯, いわしのかつお節煮, けんちん汁	牛乳 ビスケット	鶏むね肉, かまぼこ, 油あげ, あおのり, さんま, かつお節煮, 生揚げ, 鶏もも肉, かつお節, 牛乳	せんべい, 米, 精白米, 油, 三温糖, ビスケット	にんじん, 干しいたけ, 大根, こまつな, ごぼう	438kcal 18.4g 15.6g
25(金)	チーズ	ミートスパゲティ, パリパリサラダ, ジョア	牛乳 鬼まん	ハイ! チーズ, 豚ひき肉, 牛乳, 赤卵	スパゲティ, 油, 三温糖, さつまいも, コーンフレーク, マヨネーズ, 小麦粉	たまねぎ, にんにく, チューブ, にんじん, パセリ粉, かぼちゃ, きゅうり, カレー粉	590kcal 22.8g 18.5g
26(土)	まめびよ	マーボー丼, ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ, 木綿豆腐, 鶏もも肉, ミンチ, みそ, ヨーグルト, 牛乳	米, 精白米, 油, 三温糖, なたね油, ごま油, せんべい	たまねぎ, にんじん, たら, ねぎ, しょうが, チューブ	493kcal 20.0g 16.9g
27(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
28(月)	カルシウムせんべい	七分つき玄米, かきたま汁, ゆで豚の変わりソースかけ	牛乳 ドーナツ	赤卵, かつお節, 鶏もも肉, 牛乳	カルシウムせんべい, 米, 七分つき米, なたね油, 小麦粉, マヨネーズ, 三温糖, すりごま, 自然の恵みドーナツ(大飯屋)	大根, たまねぎ, にんじん, ねぎ, レタス, トマト	452kcal 17.7g 17.8g
29(火)	スティック人参	ハリハリわかめごはん, 五色野菜煮, 豆腐みそ汁, オレンジ	牛乳 バナナケーキ	鶏もも肉, 赤卵, 木綿豆腐, 油あげ, かつお節, みそ, 牛乳	米, 精白米, じゃがいも, 三温糖, マーガリン, 小麦粉	にんじん, 切り干し大根, ごぼう, いんげん, しめじ, こまつな, たまねぎ, オレンジ, 少しうれたバナナ	484kcal 17.9g 15.6g
30(水)	チーズ	お弁当の日	牛乳 せんべい	ハイ! チーズ, 牛乳	せんべい		149kcal 6.4g 9.0g

月平均栄養価 エネルギー 392kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.9g

*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。

☆は麦入りごはんを食べます。