

令和5年 11月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日にち	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)	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	豚もも肉、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	521kcal 23.1g 17.7g	
2(木)	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、豚肩ロース、牛乳	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	433kcal 17.4g 45.6g	
3(金)	文化の日						
4(土)	てりやき野菜丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	452kcal 20.8g 11.1g	
5(日)							
6(月)	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	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、ごまつな、ブロッコリー	451kcal 20.7g 13.4g	
7(火)	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	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、パセリ粉、きゅうり、りんご	603kcal 20.1g 18.8g	
8(水)	全粒粉入り食パン、りんごジャム、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、あおのり、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	りんごジャム、干しいたけ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、きゅうり	676kcal 20.4g 21.3g	
9(木)	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	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、里芋、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	403kcal 19.5g 14.3g	
10(金)	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	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	598kcal 27.3g 27.6g	
11(土)	中華丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉、生揚げ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、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	443kcal 17.7g 12.5g	
12(日)							
13(月)	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	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、チューブ、きゅうり、みかん、缶、オレンジ	517kcal 18.4g 15.0g	
14(火)	ライ麦パン、いちごジャム、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、豆乳、木綿豆腐、豚もも肉ミンチ、牛乳、ハイ！チーズ	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	いちごジャム、しょうが、チューブ、ごまつな、にんじん、えのきたけ、れんこん、ピーマン	570kcal 32.0g 29.9g	
15(水)	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、板こんにやく、ごま油、三温糖、すりごま、自然の恵みドーナツ(大阪屋)	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	614kcal 18.3g 20.0g	
16(木)	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	米・七分つき米、しらたき、ごま油、三温糖、マヨネーズ、すりごま、ぼかうけ(青のり)	ねぎ、たまねぎ、ほくさい、にんじん、生しいたけ、切り干し大根、きゅうり、バナナ	503kcal 16.9g 15.4g	
17(金)	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、豆乳、牛乳、赤卵	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	554kcal 19.0g 14.6g	
18(土)	豚肉の甘みそ丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	478kcal 16.5g 19.2g	
19(日)							
20(月)	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	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	683kcal 30.7g 62.8g	
21(火)	食パン、りんごジャム、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	りんごジャム、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ粉、キャベツ、きゅうり、トマト、りんご	548kcal 19.9g 17.6g	
22(水)	弁当の日	牛乳 ルヴァン	牛乳	ビスケット		84kcal 3.5g 4.6g	
23(木)	勤労感謝の日						
24(金)	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、ちくわ、牛乳	米・七分つき米、油、三温糖、すりごま、マヨネーズ、せんべい	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	503kcal 20.0g 18.5g	
25(土)	カレーピラフ、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	448kcal 19.1g 11.1g	
26(日)							
27(月)	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	鶏もも皮なし、油あげ、あおのり、さばのかつお節煮、絹ごし豆腐、かまぼこ、かつお節、牛乳	板こんにやく、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	412kcal 19.8g 21.4g	
28(火)	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	ウインナー、豆乳、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	498kcal 15.9g 56.1g	
29(水)	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	669kcal 24.7g 17.8g	
30(木)	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、焼きさ	切り干し大根、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、チンゲンサイ、えのきたけ、オレンジ	528kcal 20.4g 13.0g	

月平均栄養価 エネルギー 511kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.3g

*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。