

令和 3年11月献立表

日付	曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1〜5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児
		献立名		おやつ	おやつ	熱ゆかになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	15/29	月	①ごま塩ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③肉豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①マリービスケット	①きなこ揚げパン ⑥牛乳	米・ごま しらたき 油 バターロール	みそ・豆腐 豚肉 きなこ 牛乳	なめこ・みつば 玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり ゆかり	606kcal	20.3g	21.2g
2	16	火	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) ②あじフライ ④切干大根の炒り煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①大学芋 ⑥牛乳	米・パン粉 小麦粉 油・ごま さつま芋	あじ 焼き竹輪 牛乳	玉ねぎ・チンゲン菜 切干大根・人参 いんげん	616kcal	25.9g	19.7g
4	18	木	①ご飯 ②清まし汁(春雨・みつば) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ちんすこう ⑥牛乳	米・春雨 マカロニ・油 エッグクアマヨネーズ 小麦粉	豚肉 きなこ 牛乳	みつば・もやし 人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり	805kcal	20.9g	31.4g
5	19	金	①ドライカレー ②スープ(キャベツ・えのき) ④三色和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・小麦粉 バター・油	豚肉 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン レーズン・キャベツ・えのき もやし・トビロレ きゅうり・カレールー	666kcal	21.8g	23.3g
6	20	土	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケチャップライス ⑥牛乳	うどん・米 さつま芋 エッグクアマヨネーズ	豚肉・豆腐 油揚げ ツナ 牛乳	ごぼう・大根 人参・万能ねぎ いんげん・コーン レーズン・ピーマン	601kcal	17.8g	17.0g
8	22	月	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・油揚げ) ③鯖のごま焼き ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ	①マリービスケット	①フライドポテト ⑥牛乳	米・ごま 油 フライドポテト ごま油	油揚げ・みそ さば 高野豆腐 牛乳	わかめ 人参 ひじき	553kcal	20.9g	21.7g
9	30	火	①菜めしご飯 ②清まし汁(キャベツ・万能ねぎ) ③鶏肉のパン粉焼き ④人参サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①五目やきそば ⑥牛乳	米・中華めん ごま・油 パン粉 エッグクアマヨネーズ	鶏肉・豚肉 チーズ むきえび 牛乳	キャベツ・万能ねぎ 人参・きゅうり レーズン・菜めしの素 白菜・椎茸	591kcal	22.9g	19.7g
10	24	水	①ご飯 ②みそ汁(油揚げ・豆腐) ③プリの照り焼き ④筑前煮 ⑤フルーツ	①マンナ	①チーズトースト ⑥牛乳	米 油 里芋 食パン	油揚げ・豆腐 ぶり・鶏肉 みそ・ベーコン 牛乳・チーズ	大根・筍 干椎茸・人参 ごぼう・いんげん 玉ねぎ	576kcal	27.6g	21.5g
11	25	木	①中華丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④納豆サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①マフィン ⑥牛乳	米 片栗粉 ごま油	豚肉 納豆 牛乳 マフィンの素	白菜・玉ねぎ・人参 干し椎茸・ピーマン 長ねぎ・小松菜 もやし・わかめ	564kcal	17.6g	20.3g
12	26	金	①ハムチーズサンド ②シチュー ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①かやくご飯 ⑥牛乳	食パン・バター じゃが芋 油 米	ハム・鶏肉 チーズ ホワイトソース 牛乳・油揚げ	レタス・人参 玉ねぎ・ブロッコリー もやし・コーン ごぼう	731kcal	28.6g	30.5g
13	27	土	①ミートソーススパゲティ ②スープ(白菜・わかめ) ③ブロッコリーとじゃが芋ソテー ④フルーツ	⑥牛乳	①夕焼けおにぎり ⑥牛乳	スパゲティ 米・油 じゃが芋	豚肉 ツナ 牛乳	ピーマン・人参 玉ねぎ・白菜・わかめ ブロッコリー・しめじ トマトピューレ	548kcal	18.2g	14.8g
★ お楽しみ献立 ★											
17		水	①チャーハン ②中華スープ(チンゲン菜・玉ねぎ) ③油淋鶏 ④中華サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米・ごま油 油・バター 片栗粉 ホットケーキミックス	ベーコン 鶏肉・卵 ホイップクリーム 牛乳	人参・長ねぎ・玉ねぎ 干し椎茸・チンゲン菜 ブロッコリー もやし・りんご	604kcal	20.4g	21.0g

12日は、とら組とらいおん組対象にニコニコレストランを開催します。
メロンケーキ・フルーツポンチ・フルーツゼリーのどれか1個選べます。

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

令和 3年11月軽食・夕食献立表

井

日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
		献立名		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15/29	月	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③たららの煮付け ④もやしとコーンのソテー⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 ホットケーキミックス	たら みそ	わかめ もやし コーン・ピーマン	311kcal 13.3g 406.0g
2	16	火	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③高野豆腐のそぼろあん ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	米・さつまいも 油 ごま・ごま油	高野豆腐 鶏肉 みそ	玉ねぎ・人参・干し椎茸 グリーンピース・わかめ・ゆかり チンゲン菜・キャベツ	352kcal 11.6g 5.9g
/	17	水	①ごましおにおにぎり(軟飯) ①ごましおご飯②清まし汁(豆腐・みつば) ③豚のケチャップ炒め ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	米 ごま 油・ごま油	豆腐・豚肉 かつお節	みつば・もやし 人参・ピーマン 玉ねぎ・白菜	354kcal 6.7g 10.3g
4	18	木	①わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(人参・大根) ③鶏の照り焼き ④じゃが芋サラダ ⑤フルーツ	米 じゃが芋 油・いりごま	鶏肉 ツナ みそ	人参・大根 きゅうり・わかめ 炊き込みわかめ	343kcal 13.8g 5.5g
5	19	金	①蒸しパン ①五目にゆうめん ④じゃが芋のきんぴら ③フルーツ	そうめん・ごま油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉	人参・白菜 もやし・生椎茸 ピーマン	313kcal 9.7g 5.6g
6	20	土	①ポテトフライ ①ご飯 ②清まし汁(白菜・わかめ) ③カレーのみそ焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・ごま ポテト 油	カレー みそ	白菜・わかめ 大根・きゅうり 人参	310kcal 12.7g 4.7g
8	22	月	①菜めしおにぎり ①ご飯 ②清まし汁(そうめん・三つ葉) ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	米・そうめん じゃが芋 油・ごま	厚揚げ 豚肉 かつお節	みつば・玉ねぎ 人参・キャベツ 菜めしの素	344kcal 10.7g 7.1g
9	30	火	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③鯖の煮付け ④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス 油	鯖 みそ	キャベツ・人参 きゅうり・かぶ	339kcal 11.8g 6.9g
10	24	水	①しらすおにぎり ①鶏そぼろ丼 ②清汁(かぶ・いんげん) ③大根と油揚げの煮物 ⑤フルーツ	米 油 ごま	鶏肉・かつお節 油揚げ しらす	玉ねぎ・いんげん かぶ・大根 人参・キャベツ	264kcal 8.6g 5.7g
11	25	木	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) ③鶏肉とキャベツ炒め ④ふかし南瓜 ⑤フルーツ	米 油 ごま	鶏肉 みそ	玉ねぎ・ほうれん草 人参・南瓜・ゆかり キャベツ・レーズン	352kcal 12.1g 4.6g
12	26	金	①ごま蒸しパン ①ご飯②みそ汁(里芋・しめじ) ③豆腐のケチャップ煮 ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	米・里芋 ホットケーキミックス 油・ごま	豆腐・みそ 豚肉	しめじ・玉ねぎ 人参・チンゲン菜・のり キャベツ・もやし	330kcal 11.5g 5.8g
13	27	土	①ごましおにおにぎり ①ごましおご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鯖のごま焼き ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ	米 油 ごま・ごま油	鯖 みそ	玉ねぎ・わかめ ほうれん草・もやし 人参	315kcal 12.3g 6.2g