

令和4年11月 献立表

日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g		
		献立名	おやつ	おやつ	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	
1	15/29	火	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) ③あじフライ ④切干大根の炒り煮 ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①大学芋 ⑥牛乳	米・パン粉 小麦粉 油 さつま芋	あじ 竹輪 みそ 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
2	16	水	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	①小魚・昆布	①ちんすこう ⑥牛乳	米・春雨 マカロニ・油 エッグゲアマヨネーズ 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
4	18	金	①ドライカレー ②スープ(キャベツ・えのき・コーン) ④ツナサラダ ⑤フルーツ	①ベビーステック	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 ツナ 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・ユレ・コーン きゅうり・カレールー	666kcal 21.8g 23.3g
5	19	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 エッグゲアマヨネーズ	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
7	21	月	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・大根) ③鯖の磯辺焼き ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ	①星のパフ	①フライドポテト ⑥牛乳	米 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・あおさ 人参・大根 ひじき・絹さや	553kcal 20.9g 21.7g
8	22	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	①ミレービスケット	①五目やきそば ⑥牛乳	米・中華めん 油 パン粉 エッグゲアマヨネーズ	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・玉ねぎ	591kcal 22.9g 19.7g
9	30	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小魚・昆布	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
10	24	木	①中華丼 ②中華スープ(わかめ・長ねぎ) ④納豆サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①カップケーキ ⑥牛乳	米 片栗粉 ごま油 小麦粉・バター	豚肉 納豆 牛乳 卵	白菜・玉ねぎ・人参 干し椎茸・ピーマン 長ねぎ・小松菜・パプリカ もやし・わかめ	564kcal 17.6g 20.3g
11	25	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ベビーステック	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
12	26	土	①ミートソースパグティ ②スープ(白菜・わかめ) ③ジャーマンポテト ④フルーツ	⑥牛乳	①夕焼けおにぎり ⑥牛乳	スパグティ 米・油 じゃが芋	豚肉 ツナ 牛乳 ウインナー	ピーマン・人参 玉ねぎ・白菜・わかめ 玉ねぎ・しめじ トマトピューレ	548kcal 18.2g 14.8g
14	28	月	①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星のパフ	①きなこ揚げパン ⑥牛乳	米 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・ゆかり キャベツ・きゅうり いんげん・パプリカ	606kcal 20.3g 21.2g

★ お楽しみ献立 ★

17		木	①チャーハン ②中華スープ(万能ねぎ・玉ねぎ) ③油淋鶏 ④中華サラダ ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	①ケーキ ⑥牛乳	米・ごま油 油・バター・片栗粉 エッグゲアマヨネーズ 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 万能ねぎ もやし・栗	604kcal 20.4g 21.0g
----	--	---	--	--------	-------------	--	--------------------------------	---	---------------------------

令和 4年11月軽食・夕食献立表

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	火	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ②みそ汁(わかめ・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	311kcal 13.3g 406.0g
2	16	水	①わかめおにぎり ②ご飯 ②みそ汁(わかめ・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	鶏肉 ツナ みそ	人参・大根 きゅうり・玉ねぎ 炊き込みわかめ	352kcal 11.6g 5.9g
	17	木	①ポテトフライ ②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 じゃが芋 油・ごま油	豆腐・豚肉 かつお節	みつば・もやし 人参・ピーマン・いんげん 玉ねぎ・白菜	354kcal 6.7g 10.3g
4	18	金	①ビーフソテー ②中華スープ(豆腐・長ねぎ) ④じゃが芋のきんぴら ③フルーツ	ビーフン・ごま油 じゃが芋	豚肉 豆腐 花かつお	人参・白菜・いんげん もやし・生椎茸 ピーマン・長ねぎ	343kcal 13.8g 5.5g
5	19	土	①ポテトフライ ②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 じゃが芋 油	カレー みそ	白菜・わかめ 大根・きゅうり 人参	313kcal 9.7g 5.6g
7	21	月	①菜めしおにぎり ②ご飯 ②清まし汁(絹さや・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 じゃが芋 油	厚揚げ 豚肉 かつお節	みつば・玉ねぎ 人参・キャベツ・きゅうり 菜めしの素・絹さや	310kcal 12.7g 4.7g
8	22	火	①わかめおにぎり ②ご飯 ②みそ汁(キャベツ・里芋) ③鯖の煮付け ④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米 里芋 油	鯖 みそ	キャベツ・人参 きゅうり・かぶ・もやし 炊き込みわかめ	344kcal 10.7g 7.1g
9	30	水	①しらすおにぎり ②鶏そぼろ丼 ②清汁(かぶ・わかめ) ③大根と油揚げの煮物 ⑤フルーツ	米 油	鶏肉・かつお節 油揚げ しらす	玉ねぎ・いんげん かぶ・大根・わかめ 人参・キャベツ	339kcal 11.8g 6.9g
10	24	木	①ゆかりおにぎり ②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	鶏肉 みそ	玉ねぎ・ほうれん草 人参・南瓜・ゆかり・いんげん キャベツ・レーズン	264kcal 8.6g 5.7g
11	25	金	①菜めしおにぎり ②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	豆腐・みそ 豚肉	しめじ・玉ねぎ・きゅうり 人参・チンゲン菜・のり キャベツ・もやし・菜めしの素	352kcal 12.1g 4.6g
12	26	土	①ポテトフライ ②ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鯖の磯辺焼き ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ	米 油・ポテト ごま油	鯖 みそ	玉ねぎ・わかめ ほうれん草・もやし 人参・あおさ	330kcal 11.5g 5.8g
14	28	月	①わかめおにぎり ②ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③たら煮付け ④もやしとコーンのソテー⑤フルーツ	米 油	たら みそ	じゃが芋・わかめ コーン・もやし・カレー粉 ピーマン・炊き込みわかめ	315kcal 12.3g 6.2g