

2023年 11月 幼児献立表	給与栄養目標量	
	エネルギー	たんぱく質
	1~2歳	460kcal 18g
	3~5歳	515kcal 20g

今年度 初めての食材	ぶどうパン・おから・ぶり・小豆・桜でんぶ
---------------	----------------------

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
13	月	午前補食	牛乳	牛乳				497
27		昼食	ご飯 ぶり大根 小松菜とえのきのさっと煮 みそ汁(もやし・人参)	ぶり	米 酒・砂糖・みりん 砂糖・みりん	大根・しょうが 小松菜・えのき もやし・人参	醤油 醤油・だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)	20.4
		おやつ	小豆おからケーキ	おから・牛乳	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・小豆缶			234
14	火	午前補食	牛乳	牛乳				501
28		昼食	あんかけ焼きそば さつま芋のレモン煮 中華スープ(豆腐・しいたけ)	豚肉・竹輪	蒸し中華麺・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油 さつま芋・砂糖 片栗粉	人参・白菜・玉ねぎ レモン果汁 しいたけ・小ねぎ	鶏がら・醤油・塩 醤油・塩	19.7 178
		おやつ	いももち(みたらし)		じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖・みりん			
1	水	午前補食	牛乳	牛乳				503
29		昼食	食パン / ハナナ 厚揚げのトマト煮込み 白菜のサラダ コンソメスープ(ブロッコリー・コーン)	厚揚げ	食パン じゃが芋・砂糖・サラダ油 オリーブ油	バナナ 人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・トマト缶・ケチャップ 白菜・人参・きゅうり・レモン果汁 ブロッコリー・ホールコーン	コンソメ 塩 コンソメ・塩・醤油	19.6 295
		おやつ	鮭チーズご飯	鮭・チーズ	米・ごま			
2	木	午前補食	牛乳	牛乳				536
16		昼食	ハヤシライス(豚肉入り) ポテトサラダ オレンジ	豚肉	米・ハヤシルッ・サラダ油・片栗粉 じゃが芋・マヨドレ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ケチャップ 玉ねぎ・きゅうり・人参 オレンジ	塩	17.8
		おやつ	りんごゼリー クラッカー	ゼラチン	クラッカー	りんごジュース・りんご缶・寒天		157.0
17	金	午前補食	牛乳	牛乳				535
		昼食	ご飯 / バナナ 炒り鶏 ほうれん草の白和え みそ汁(かぼちゃ・えのき)	鶏肉	米 サラダ油・砂糖・酒・みりん 砂糖・ごま	バナナ れんこん・人参・こんにゃく・しいたけ・さやいんげん ほうれん草・人参 かぼちゃ・えのき	だし(かつお節・昆布)・醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)	20.2
		おやつ	カステラ		カステラ			229
4	土	午前補食	牛乳	牛乳				535
18		昼食	ハヤシライス(豚肉入り) オレンジ	豚肉	米・ハヤシルッ・サラダ油・片栗粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ケチャップ オレンジ	塩	17.3
		おやつ	甘辛せんべい クラッカー		甘辛せんべい クラッカー			152

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いします。
 ※ウインナー・ハム・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。
 ※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。
 ※お誕生会・イベント食はみんなと同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。
 ※連絡帳に挟んであります「献立チェック表」にチェックをお願い致します。

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)
		献立名					カルシウム(mg)
6 20	月	午前補食	せんべい		塩せんべい		531
		昼食	マーボー丼 さつまいの塩金平 中華スープ(春雨・コーン)	豆腐・豚肉・味噌	米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油 さつまい・砂糖・ごま油 春雨・片栗粉	人参・玉ねぎ ホールコーン	醤油 塩 鶏がら・塩
		おやつ	みかん ヨーグルト コーンフレーク	ヨーグルト	砂糖 コーンフレーク	みかん缶	164
7 21	火	午前補食	牛乳	牛乳			540
		昼食	ぶどうパン チキンクリームシチュー グリーンサラダ		ぶどうパン じゃが芋・シチュールー オリーブ油	人参・しめじ・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ほうれん草・ホールコーン	塩・酢・醤油
		おやつ	みかん 茶飯おにぎり	しらす	米・ごま	みかん 人参・切干大根	醤油
8 22	水	午前補食	牛乳	牛乳			511
		昼食	ひじきご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き ピーマンと人参のソテー	油揚げ 鶏肉	米・酒 サラダ油・マヨドレ・砂糖 サラダ油	ひじき・人参 ピーマン・人参・玉ねぎ	醤油・塩 塩・カレー粉 塩・醤油
		おやつ	みそ汁(大根・わかめ) メロンパン風トースト	味噌		大根・わかめ	だし(かつお節・昆布)
9 30	木	午前補食	牛乳	牛乳			512
		昼食	たらとチンゲン菜のあんかけ丼 もやしとわかめのツナ和え 中華スープ(人参・えのき)	たら ツナ缶	米・片栗粉・サラダ油・ごま油・酒・砂糖 マヨドレ	チンゲン菜・玉ねぎ・人参 もやし・わかめ 人参・えのき	鶏がら・醤油 鶏がら・塩
		おやつ	りんご 焼き芋 / せんべい		さつまい / 塩せんべい		187
10 24	金	午前補食	牛乳	牛乳			508
		昼食	にゅうめん かぼちゃの煮物 オレンジ	鶏肉	そうめん・砂糖・みりん・酒 砂糖・みりん	人参・ほうれん草・長ねぎ かぼちゃ・さやいんげん オレンジ	醤油・だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)・醤油
		おやつ	チーズ蒸しパン	牛乳・チーズ	米粉・砂糖・ベーキングパウダー		塩
11 25	土	午前補食	牛乳	牛乳			489
		昼食	たらとチンゲン菜のあんかけ丼 中華スープ(人参・えのき) バナナ	たら	米・片栗粉・サラダ油・ごま油・酒・砂糖	チンゲン菜・玉ねぎ・人参 人参・えのき バナナ	鶏がら・醤油 鶏がら・塩
		おやつ	せんべい / クラッカー		塩せんべい・クラッカー		183
誕生日	水	午前補食	牛乳	牛乳			522
		昼食	鶏そぼろ寿司 鶏肉の生姜焼き すまし汁(しめじ・小ねぎ)	鶏肉・桜でんぶ 鶏肉	米・砂糖・ごま・酒・みりん・サラダ油 みりん・酒・サラダ油	ホールコーン・きゅうり しょうが・玉ねぎ・さやいんげん しめじ・小ねぎ	酢・塩・醤油 醤油 塩・醤油・だし(かつお節・昆布)
		おやつ	みかん 誕生日ケーキ(かぼちゃ・レーズン)			みかん かぼちゃ・レーズン	212
15	水	午前補食	牛乳	牛乳			502
		昼食	赤飯(小豆) / みかん さわらの西京焼き かぶの甘酢漬		米・小豆・ごま 砂糖・酒・サラダ油 砂糖	みかん かぶ・人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ	塩 酢・塩 塩・醤油・だし(かつお節・昆布)
		おやつ	すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ) 紅白ヨーグルト寒天	ヨーグルト・牛乳	砂糖	寒天・レモン果汁・いちご(冷凍)	316

