

2021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

もち米・ささげ・みかん・白菜・ブルーベリー・豆乳・カステラ(卵)

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				血や肉になるもの	カや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)
1	月	午前補食	牛乳 お赤飯	牛乳 ささげ				483
15		昼食	鶏肉の治部煮 すまし汁(そうめん・絹さや) みかん	鶏肉	米・もち米・ごま 片栗粉・みりん・砂糖 そうめん	大根・人参・しいたけ・さやいんげん 絹さや みかん	塩 醤油・塩・だし(かつお節・昆布) 塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	20.9
		おやつ	紅白サンド	ハム・チーズ	食パン・マーガリン			222
2	火	午前補食	牛乳 食パン	牛乳	食パン			495
16		昼食	さわらの味噌マヨ焼き/野菜ソテー マッシュポテト コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	さわら・味噌	マヨドレ・砂糖・酒・サラダ油 じゃが芋・マーガリン	キャベツ・玉ねぎ・人参 玉ねぎ・人参 ほうれん草・えのき	塩 塩 コンソメ・塩・醤油	20.5
		おやつ	塩昆布の混ぜご飯		米・ごま・酒	塩昆布・ホールコーン		191
17	水	午前補食	牛乳	牛乳				539
		昼食	豆乳みそうどん さつまいもとひじきの煮物 梨	豚肉・豆乳・味噌	うどん さつまいも・砂糖・みりん・酒	キャベツ・もやし・しいたけ・人参・ホールコーン 人参・ひじき 梨	だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)・醤油	20.7
		おやつ	カステラ		カステラ			187
4	木	午前補食	せんべい		塩せんべい			545
18		昼食	根菜のカレー ブロッコリーのサラダ りんご	鶏肉	米・さつまいも・カレールー サラダ油・砂糖	ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ ブロッコリー・玉ねぎ りんご	醤油・塩	18.1
		おやつ	きなこヨーグルト コーンフレーク	ヨーグルト・きなこ	砂糖 コーンフレーク	ブルーベリー		187
5	金	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			503
19		昼食	厚揚げの煮物 チンゲン菜としらすの和え物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	厚揚げ しらす 味噌	里芋・酒・砂糖	玉ねぎ・人参・しめじ チンゲン菜・人参 玉ねぎ・わかめ	だし(かつお節・昆布)・醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)	17.8
		おやつ	バナナケーキ	牛乳	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	バナナ		345
6	土	午前補食	牛乳 根菜のカレー	牛乳 鶏肉	米・さつまいも・カレールー	ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ		504
20		昼食	ブロッコリーのサラダ りんご		サラダ油・砂糖	ブロッコリー・玉ねぎ りんご	醤油・塩	19.5
		おやつ	せんべい クラッカー		甘辛せんべい クラッカー			185

※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いたします。  
 ※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で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。

今月の世界の料理は「イタリア」です。

日	曜	午前補食 昼食	献立名	材料名	エネルギー(kcal)
---	---	------------	-----	-----	-------------

日	曜	食	おやつ	牛乳	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	カルシウム(mg)
8	月	午前補食	餃子丼	牛乳	豚肉	米・ごま油・酒・砂糖・ごま	キャベツ・にら・長ねぎ・しょうが・にんにく	醤油・オイスターソース	522
22		昼食	もやしとわかめの中華和え 春雨スープ			ごま油・砂糖 春雨・片栗粉	もやし・わかめ・人参 人参・ホールコーン	酢・醤油 鶏がら・塩	17.5
		おやつ	オレンジ				オレンジ		195
		おやつ	ひじきチヂミ			小麦粉・サラダ油・砂糖・ごま・ごま油	ひじき・玉ねぎ・人参・小ねぎ	酢・醤油	
9	火	午前補食	牛乳	牛乳					502
30		昼食	ポロネーゼ風スパゲティ カプレーゼ風サラダ コンソメスープ(キャベツ・人参)	鶏肉 チーズ		スパゲティ・砂糖・サラダ油 オリーブ油・砂糖	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく 赤パプリカ・きゅうり・ホールコーン キャベツ・人参	ウスターソース・コンソメ・醤油 酢・塩 コンソメ・塩・醤油	20.2
		おやつ	梨				梨		
		おやつ	マCHEDニア ビスケット			砂糖 ビスケット	バナナ・みかん缶・りんご缶・パイナップル缶・レモン汁		186
10	水	午前補食	牛乳	牛乳					515
24		昼食	ご飯 たら中華あんかけ 切り干し大根と大豆の炒め煮 もやしスープ	大豆水煮		米 片栗粉・サラダ油・砂糖・ごま油 サラダ油・砂糖・みりん・酒 ごま・ごま油	玉ねぎ・人参・しいたけ・にら 切り干し大根・人参・さやいんげん もやし・小ねぎ	鶏がら・酢・醤油 醤油・だし(かつお節・昆布) 鶏がら・塩・醤油	18.4
		おやつ	焼き芋 せんべい			さつま芋 塩せんべい			217
11		木	午前補食	牛乳	牛乳				
25	昼食		ご飯 揚げ焼き豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(白菜・人参)	豆腐 鶏肉 味噌		米 片栗粉・サラダ油・みりん じゃが芋・酒・砂糖	しょうが 玉ねぎ・グリーンピース 白菜・人参	だし(かつお節・昆布)・醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)	17.0
	おやつ		いちごロールパン			小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	いちごジャム		236
12	金		午前補食	牛乳	牛乳				
26		昼食	食パン かぼちゃのシチュー コーンサラダ バナナ	鶏肉		食パン シチュールー オリーブ油・砂糖	かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ・人参 ホールコーン・キャベツ・きゅうり・人参 バナナ	醤油・酢	18.1
		おやつ	しいたけの炊き込みご飯			米	しいたけ・人参・グリーンピース	醤油・塩	157
13		土	午前補食	牛乳	牛乳				
27	昼食		ご飯 揚げ焼き豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(白菜・人参)	豆腐 鶏肉 味噌		米 片栗粉・サラダ油・みりん じゃが芋・酒・砂糖	しょうが 玉ねぎ・グリーンピース 白菜・人参	だし(かつお節・昆布)・醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)	19.3
	おやつ		せんべい クラッカー			甘辛せんべい クラッカー			237
誕生日	月		午前補食	せんべい			塩せんべい		
29		昼食	ツナとコーンの炊き込みご飯 蒸し鶏 ほうれん草のマヨサラダ コンソメスープ(大根・人参)	ツナ缶 鶏肉		米・酒・ごま油 酒・砂糖・片栗粉 マヨドレ	ホールコーン・にんにく 長ねぎ ほうれん草・玉ねぎ・人参 大根・人参	醤油・塩 塩・醤油・酢 醤油 コンソメ・塩・醤油	17.2
		おやつ	誕生日ケーキ			小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	りんご缶・レーズン		117