

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) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
				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	
1	月	午前補食	牛乳	牛乳				483
15	火	昼食	お赤飯 鶏肉の治部煮 すまし汁(そうめん・絹さや) みかん	ささげ 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
		午前補食	牛乳	牛乳				495
16	火	昼食	食パン 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	食パン 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	20.5 191
17	水	おやつ	塩昆布の混ぜご飯		米・ごま・酒	塩昆布・ホールコーン		
		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	だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)・醤油	20.7
4	木	おやつ	カステラ		カステラ		187	
18	木	午前補食	せんべい		塩せんべい			545
		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	金	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	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	牛乳				504
20	土	昼食	中華そば かぼちゃの煮物 もやしナムル	鶏肉・竹輪	中華麺・サラダ油・酒 砂糖・みりん ごま・ごま油	ほうれん草・人参・わかめ かぼちゃ・さやいんげん もやし・人参	醤油・塩・鶏がら 醤油・だし(かつお節・昆布) 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) たんぱく質(g)
---	---	------------	-----	-----	-------------------------

日	曜	食	おやつ	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	牛乳	牛乳				522
22		昼食	餃子丼	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	17.5
			もやしとわかめの中華和え		ごま油・砂糖	もやし・わかめ・人参	酢・醤油	
			春雨スープ		春雨・片栗粉	人参・ホールコーン	鶏がら・塩	
	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	鶏肉	スパゲティ・砂糖・サラダ油	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく	ウスターソース・コンソメ・醤油	20.2
			カプレーゼ風サラダ	チーズ	オリーブ油・砂糖	赤パプリカ・きゅうり・ホールコーン	酢・塩	
			コンソメスープ(キャベツ・人参)			キャベツ・人参	コンソメ・塩・醤油	
	おやつ	梨			梨		186	
	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			
10	水	午前補食	牛乳	牛乳				515
24		昼食	ご飯		米			18.4
			たら中華あんかけ	たら	片栗粉・サラダ油・砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・しいたけ・にら	鶏がら・酢・醤油	
			切り干し大根と大豆の炒め煮	大豆水煮	サラダ油・砂糖・みりん・酒	切り干し大根・人参・さやいんげん	醤油・だし(かつお節・昆布)	
	おやつ	焼き芋 せんべい		ごま・ごま油 さつま芋 塩せんべい	もやし・小ねぎ	鶏がら・塩・醤油	217	
11	木	午前補食	牛乳	牛乳				534
25		昼食	ご飯		米			17.0
			揚げ焼き豆腐	豆腐	片栗粉・サラダ油・みりん	しょうが	だし(かつお節・昆布)・醤油	
			じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉	じゃが芋・酒・砂糖	玉ねぎ・グリーンピース	醤油	
	おやつ	みそ汁(白菜・人参)	味噌		白菜・人参	だし(かつお節・昆布)	236	
	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			
12	金	午前補食	牛乳	牛乳				517
26		昼食	食パン		食パン			18.1
			かぼちゃのシチュー	鶏肉	シチュールウ	かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ・人参	醤油・酢	
			コーンサラダ		オリーブ油・砂糖	ホールコーン・キャベツ・きゅうり・人参		
	おやつ	バナナ			バナナ		157	
	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		
13	土	午前補食	牛乳	牛乳				491
27		昼食	和風チャーハン	鶏肉	米・酒・みりん・サラダ油	玉ねぎ・しめじ	塩・醤油	19.3
			小松菜と厚揚げの煮びたし	厚揚げ	砂糖・みりん	小松菜・人参	醤油・だし(かつお節・昆布)	
			みそ汁(麩・わかめ)	味噌	麩	わかめ	だし(かつお節・昆布)	
	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			529
29		昼食	ツナとコーンの炊き込みご飯	ツナ缶	米・酒・ごま油	ホールコーン・にんにく	醤油・塩	17.2
			蒸し鶏	鶏肉	酒・砂糖・片栗粉	長ねぎ	塩・醤油・酢	
			ほうれん草のマヨサラダ		マヨドレ	ほうれん草・玉ねぎ・人参	醤油	
	おやつ	コンソメスープ(大根・人参)			大根・人参	コンソメ・塩・醤油	117	
	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			