

2022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・あげ玉・グレープフルーツ缶

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)	
14	28月	午前補食	せんべい	塩せんべい			526	
28		昼食	あんかけ焼きそば ブロッコリーしらす和え 中華スープ(もやし・わかめ) りんご	豚肉・ちくわ 中華麺・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油 しらす 砂糖	人参・白菜・しいたけ・玉ねぎ ブロッコリー・玉ねぎ・ホールコーン もやし・わかめ りんご	塩・醤油・鶏がら 醤油 塩・鶏がら	22.4	
		おやつ	柑橘ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト 砂糖 ビスケット	グレープフルーツ缶・みかん缶		241	
1	17火・木	午前補食	牛乳	牛乳			522	
17		昼食	餃子丼 もやしとわかめの中華和え 春雨スープ みかん	豚肉 米・ごま油・酒・砂糖・ごま ごま油・砂糖 春雨・片栗粉	キャベツ・にら・長ねぎ・しょうが・にんにく もやし・わかめ・人参 人参・ホールコーン みかん	醤油・オイスターソース 酢・醤油 鶏がら・塩	17.5	
29			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	194	
15	15火	午前補食	牛乳	牛乳			529	
		昼食	お赤飯 鶏肉の治部煮 すまし汁(そうめん・さやいんげん) 柿	ささげ 鶏肉 そうめん	米・もち米・ごま 片栗粉・みりん・砂糖 そうめん	人参・しいたけ・水煮たけのこ・小松菜 さやいんげん 柿	塩 醤油・塩・だし(かつお節・昆布) 塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	17.6
		おやつ	米粉のいちごマーブルケーキ	牛乳 米粉・砂糖・ベーキングパウダー・片栗粉・サラダ油	いちご・いちごジャム		213	
2	16水	午前補食	牛乳	牛乳			492	
16		昼食	食パン 鮭の味噌マヨ焼き/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)	食パン 鮭・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	21.4	
		おやつ	青菜と干しえびのおにぎり	干しえび 米・あげ玉・砂糖	小松菜	だし(かつお節・昆布)・醤油	217	
4	18金	午前補食	牛乳	牛乳			527	
18		昼食	ごはん きのこ豆腐のうま煮 春雨のマヨサラダ みそ汁(なす・長ねぎ)	米 厚揚げ・豚肉 酒・サラダ油・砂糖・片栗粉 春雨・砂糖・マヨドレ	えのき・しめじ・まいたけ・小ねぎ 人参・さやいんげん なす・長ねぎ	醤油・コンソメ 醤油・酢 だし(かつお節・昆布)	19.7	
		おやつ	小倉トースト	あんこ 食パン・マーガリン			226	
5	19土	午前補食	牛乳	牛乳			519	
19		昼食	中華そば かぼちゃの煮物 切干大根のナムル	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 切干大根・人参	醤油・塩・鶏がら 醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油・塩	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			220	

※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。  
 ※ウィンナー・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。

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)	
午前補食		牛乳	牛乳				カルシウム(mg)	
7	月	午前補食	牛乳	牛乳			523	
21		昼食	ごはん		米			18.1
			豚肉と大根の角煮風	豚肉	サラダ油・酒・砂糖・みりん	大根・チンゲン菜・しょうが	醤油・だし(かつお節・昆布)	
	おやつ	人参のきんぴら	油揚げ	サラダ油・砂糖・みりん・ごま	人参・しめじ	醤油	201	
		みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	味噌		玉ねぎ・わかめ	だし(かつお節・昆布)		
		りんごゼリー	ゼラチン	砂糖	りんご缶・りんごジュース・寒天			
		クラッカー		クラッカー				
8	火	午前補食	牛乳	牛乳			523	
22		昼食	ぶどう食パン		ぶどう食パン			20.0
			コーンクリームシチュー	鶏肉・牛乳	じゃが芋・シチュールウ	ホールコーン・クリームコーン缶・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・しめじ	コンソメ	
	おやつ	豆腐サラダ	豆腐	砂糖・オリーブ油	トマト・玉ねぎ・わかめ	醤油・酢	238	
		柿			柿	醤油		
		おほかかごはん	かつお節	米・砂糖・ごま				
9	水	午前補食	牛乳	牛乳			504	
昼食		菜飯		米・酒	大根の葉	塩・醤油	20.1	
		鯖の味噌煮	鯖・味噌	酒・砂糖・みりん	長ねぎ・しょうが	醤油		
	おやつ	ひじきと大豆の煮物	大豆水煮	こんにゃく・砂糖	ひじき・人参	だし(かつお節・昆布)・醤油	247	
		すまし汁(大根・まいたけ)			大根・まいたけ・小ねぎ	だし(かつお節・昆布)・醤油・塩		
		焼き芋		さつま芋				
		せんべい		塩せんべい				
10	木	午前補食	牛乳	牛乳			531	
24		昼食	ごはん		米			19.5
			鶏肉とかぼちゃれんこんの甘酢炒め	鶏肉・かつお節	サラダ油・片栗粉・砂糖	かぼちゃ・れんこん	醤油・酢	
	おやつ	白菜とツナの中華風サラダ	ツナ缶	ごま油	白菜・人参・わかめ	鶏がら	212	
		中華スープ(厚揚げ・チンゲン菜)	厚揚げ	片栗粉	チンゲン菜	鶏がら・塩		
		和風きなこサンド	きなこ・あんこ・牛乳	食パン	バナナ	塩		
11	金	午前補食	牛乳	牛乳			549	
25		昼食	けんちんうどん	豆腐・豚肉	うどん・砂糖・みりん・酒	大根・ごぼう・人参・長ねぎ・しいたけ	だし(かつお節・昆布)・醤油	17.5
			さつま芋のいとこ煮	あずき缶	さつま芋・砂糖		塩	
	おやつ	ほうれん草とごま味噌和え	味噌	砂糖・ごま	ほうれん草・人参		253	
		りんご			りんご			
		カステラ		カステラ				
12	土	午前補食	牛乳	牛乳			509	
26		昼食	マーボー丼	高野豆腐・豚肉・味噌	米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油	人参・玉ねぎ	醤油	19.0
			小松菜とひじきのサラダ		砂糖・マヨドレ	小松菜・ひじき・人参・ホールコーン		
	おやつ	中華スープ(わかめ・えのき)		片栗粉	わかめ・えのき	鶏がら・塩	255	
		バナナ			バナナ			
		ジャムサンドクラッカー		クラッカー	いちごジャム			
誕生日	水	午前補食	せんべい		塩せんべい		504	
30		昼食	しめじとコーンの炊き込みご飯	鶏肉	米・酒・ごま油	しめじ・ホールコーン・にんにく・青のり	醤油・塩	19.8
			蒸し鶏	鶏肉	酒・砂糖・片栗粉	人参・玉ねぎ	塩・醤油・酢	
	おやつ	ほうれん草と白菜の磯和え			ほうれん草・白菜・のり	だし(かつお節・昆布)・醤油	100	
		コンソメスープ(大根・人参)			大根・人参・グリーンピース	コンソメ・塩・醤油		
🍰		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・レモン汁			