

2023年 11月 幼児献立表			給与栄養目標量		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		
				エネルギー	たんぱく質			
			1〜2歳	460kcal	18g			
			3〜5歳	515kcal	20g			
日	曜	午前補食	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
		昼食		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)
		おやつ						カルシウム(mg)
13	月	午前補食	牛乳	牛乳				497
			ご飯		米			
27		昼食	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 味噌	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
			あんかけ焼きそば	豚肉・竹輪	蒸し中華麺・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油	人参・白菜・玉ねぎ	鶏がら・醤油・塩	
28		昼食	さつま芋のレモン煮 中華スープ(豆腐・しいたけ)		さつま芋・砂糖 片栗粉	レモン果汁 しいたけ・小ねぎ		19.7
		おやつ	いももち(みたらし)	豆腐	じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖・みりん		醤油・塩	178
1	水	午前補食	牛乳	牛乳				503
			食パン / パナナ		食パン	バナナ		
29		昼食	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	じゃが芋・砂糖・サラダ油 オリーブ油	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
		おやつ	鮭チーズご飯	鮭・チーズ	米・ごま			295
2	木	午前補食	牛乳	牛乳				536
			ハヤシライス(豚肉入り)	豚肉	米・ハヤシルウ・サラダ油・片栗粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ケチャップ		
16		昼食	ポテトサラダ オレンジ		じゃが芋・マヨドレ	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		りんごジュース・りんご缶・寒天		157.0
	金	午前補食	牛乳	牛乳				535
			ご飯 / パナナ		米	バナナ		
17		昼食	炒り鶏 ほうれん草の白和え みそ汁(かぼちゃ・えのき)	鶏肉 豆腐・味噌 味噌	サラダ油・砂糖・酒・みりん 砂糖・ごま	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				512
			肉たぬきうどん	豚肉	うどん・揚げ玉・みりん・砂糖・酒	わかめ・長ねぎ	だし(かつお節・昆布)・醤油	
18		昼食	ほうれん草と竹輪のおかか和え バナナ	竹輪・かつお節		ほうれん草 バナナ	醤油	18.2
		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			170

※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	午前補食	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
		昼食		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)
		おやつ						カルシウム(mg)
6	20	午前補食	せんべい		塩せんべい			531
			マーボー丼	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	
		昼食	さつま芋の塩金平		さつま芋・砂糖・ごま油		塩	16.7
			中華スープ(春雨・コーン)		春雨・片栗粉	ホールコーン	鶏がら・塩	
		おやつ	みかんヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	みかん缶		164
			コーンフレーク		コーンフレーク			
7	21	午前補食	牛乳	牛乳				540
			ぶどうパン		ぶどうパン			
		昼食	チキンクリームシチュー	鶏肉・牛乳	じゃが芋・シチュールー	人参・しめじ・玉ねぎ・グリーンピース		21.1
			グリーンサラダ		オリーブ油	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			みかん		258
			茶飯おにぎり	しらす	米・ごま	人参・切干大根	醤油	
8	22	午前補食	牛乳	牛乳				511
			ひじきご飯	油揚げ	米・酒	ひじき・人参	醤油・塩	
		昼食	鶏肉のカレーマヨ焼き	鶏肉	サラダ油・マヨドレ・砂糖		塩・カレー粉	18.4
			ピーマンと人参のソテー		サラダ油	ピーマン・人参・玉ねぎ	塩・醤油	
		おやつ	みそ汁(大根・わかめ)	味噌		大根・わかめ	だし(かつお節・昆布)	172
			メロンパン風トースト		食パン・マーガリン・小麦粉・砂糖・グラニュー糖			
9	30	午前補食	牛乳	牛乳				512
			たらとチンゲン菜のあんかけ丼	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	鶏がら・醤油	
		昼食	もやしとわかめのツナ和え	ツナ缶	マヨドレ	もやし・わかめ		18.5
			中華スープ(人参・えのき)			人参・えのき	鶏がら・塩	
		おやつ	りんご			りんご		187
			焼き芋 / せんべい		さつま芋 / 塩せんべい			
10	24	午前補食	牛乳	牛乳				508
			にゅうめん	鶏肉	そうめん・砂糖・みりん・酒	人参・ほうれん草・長ねぎ	醤油・だし(かつお節・昆布)	
		昼食	かぼちゃの煮物		砂糖・みりん	かぼちゃ・さやいんげん	だし(かつお節・昆布)・醤油	19.1
			オレンジ			オレンジ		
		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	244
11	25	午前補食	牛乳	牛乳				528
			ご飯		米			
		昼食	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉・味噌	サラダ油・砂糖・酒	キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ		19.5
			ブロッコリーのおかか和え	かつお節	砂糖	ブロッコリー・人参	醤油	
		おやつ	すまし汁(麩・玉ねぎ)		麩	玉ねぎ	塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	182
			せんべい / クラッカー		塩せんべい・クラッカー			
誕生日	水	午前補食	牛乳	牛乳				522
			鶏そぼろ寿司	鶏肉・桜でんぶ	米・砂糖・ごま・酒・みりん・サラダ油	ホールコーン・きゅうり	酢・塩・醤油	
		昼食	鶏肉の生姜焼き	鶏肉	みりん・酒・サラダ油	しょうが・玉ねぎ・さやいんげん	醤油	22.7
			すまし汁(しめじ・小ねぎ)			しめじ・小ねぎ	塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	
		おやつ	みかん			みかん		212
			誕生日ケーキ(かぼちゃ・レーズン)	牛乳	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	かぼちゃ・レーズン		
15	水	午前補食	牛乳	牛乳				502
			赤飯(小豆) / みかん		米・小豆・ごま	みかん	塩	
		昼食	さわらの西京焼き	さわら・味噌	砂糖・酒・サラダ油			21.8
			かぶの甘酢漬		砂糖	かぶ・人参・きゅうり	酢・塩	
		おやつ	すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ)			ほうれん草・玉ねぎ	塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	316
			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)		

