

2023年度

11月

予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 29 (水)	ごはん マーボー豆腐 スープ ナムル フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／かたくり粉／ブレミックス粉(おたけ用)／ソフトタイプマーガリン	豚ひき肉／押し豆腐／牛乳	にんにく／にんじん／長葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／まいたけ／水菜／もやし／小松菜	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.4 g
2 16 (木)	チャーシュー麺 ツナサラダ トマト フルーツ	中華めん(生)／ホールコーン缶／オリーブ油／精白米／ごま(いり)	焼き豚／生わかめ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／わかめ(乾燥、水戻し)	長葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／トマト	ほうじ茶 わかめおにぎり	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 5.7 g 食塩相当 2.8 g
4 18 (土)	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／じゃがいも／菓子パン／ひとくちゼリー	豚小間肉／煮干しだし／牛乳	玉葱／しょうが／にんじん／きゅうり／もやし／大根／長葱	牛乳 カニパン ゼリー	エネルギー 662 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 24.8 g 食塩相当 2.0 g
6 20 (月)	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 味噌けんちん汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／板こんにゃく／三温糖／菜の花&紅花油／じゃがいも／薄力粉／ながいも	鮭／干ひじき(ステンレス釜、乾)／油揚げ／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳／豚ひき肉／青のり	にんじん／いんげん／大根／ごぼう／長葱／キャベツ	牛乳 お好み焼き	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 1.7 g
7 21 (火)	ロールパン フランスパン 和風サラダ チーズ 肉団子スープ フルーツ	ロールパン／フランスパン／じゃがいも／ごま油／白ごま(すり)／かたくり粉／精白米／三温糖	干ひじき(ステンレス釜、乾)／鶏ささ身／花かつお／チーズ／豚ひき肉／豚小間肉	ほうれんそう／玉葱／まいたけ／にんじん／長葱／キャベツ／きゅうり／もやし	ほうじ茶 キンパ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.6 g
8 22 (水)	茶飯 おでん風煮 ポイルウィンナー 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／板こんにゃく／かたくり粉／ちくわぶ／マカロニ／菜の花&紅花油／薄力粉／ホールコーン缶	かつお加工品(削り節)／ながいも(煮干し)／鶏ひき肉／ウィンナー／煮干しだし／絹ごし豆腐／鶏もも肉／牛乳／スキムミルク／粉チーズ	大根／にんじん／玉葱／小松菜／えのきたけ／マッシュルーム／パセリ	ほうじ茶 マカロニグラタン	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 2.5 g
9 30 (木)	カレーライス ツナコーンサラダ トマト スープ フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／じゃがいも／ホールコーン缶／オリーブ油／三温糖／薄力粉	豚小間肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／牛乳	にんにく／玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／赤ピーマン／黄ピーマン／トマト／大根／しめじ／長葱	牛乳 ココアクッキー	エネルギー 701 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 24.4 g 食塩相当 2.5 g
10 24 (金)	ごはん ぶり大根 ごま和え 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／薄力粉／菜の花&紅花油	ぶり／煮干しだし／油揚げ／牛乳／豚ひき肉	大根／しょうが／小松菜／にんじん／もやし／なす／生しいたけ(菌床栽培、生)	牛乳 肉まん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.8 g
11 25 (土)	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ トマト スープ フルーツ	スパゲッティ／菜の花&紅花油／オリーブ油／黒糖パン	豚小間肉／牛乳	玉葱／にんじん／ピーマン／マッシュルーム／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ／トマト／もやし／まいたけ／水菜	牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 2.3 g
13 27 (月)	ふりかけごはん おからのチキンナゲット えのきの和えもの 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／ごま(いり)／かたくり粉／菜の花&紅花油／白ごま(いり)／三温糖／おかし	ちりめんじゃこ／花かつお／鶏ひき肉／押し豆腐／おから(新製法)／煮干しだし／わかめ／ヨーグルト	玉葱／にんにく／しょうが／えのきたけ／にんじん／チンゲンサイ／もやし／はくさい／しめじ	ほうじ茶 ヨーグルト ミレービスケット	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.1 g
14 28 (火)	カレーうどん みかんサラダ チーズ フルーツ	うどん(ゆで)／菜の花&紅花油／じゃがいも／かたくり粉／オリーブ油／三温糖／精白米／おおむぎ(押麦)	かつお加工品(削り節)／豚小間肉／チーズ	長葱／玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／みかん缶	ほうじ茶 味噌焼きおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.5 g
17 ／ (金)	ごはん 肉豆腐 ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／しらたき／菜の花&紅花油／三温糖／薄力粉／麩／さつまいも	豚小間肉／焼き豆腐／ちくわ／青のり／煮干し／わかめ／牛乳／スキムミルク	はくさい／長葱／にんじん／春菊／生しいたけ(菌床栽培、生)／水菜	牛乳 スイートポテト	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.7 g
15 (水) 誕生会	ピラフ 鶏の照り焼き りんごサラダ ポトフ フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／ホールコーン缶／菜の花&紅花油／オリーブ油／じゃがいも／ブレミックス粉(おたけ用)／三温糖／さつまいも／くい(甘露煮)	ハム／鶏もも肉／ウィンナー／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／りんご／パセリ	牛乳 モンブラン	エネルギー 624 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 2.5 g

*都合により献立を変更する場合があります。
 *りす組、うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。
 *食物アレルギーの対応もしております。