

2019年

〈11月の献立表〉(幼児食)

保育園みつ

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	金	ごはん/タンドリーチキン/粉ふき芋/小松菜とコーンの和え物/みそ汁	米/鶏肉・にんにく/じゃがいも・あおのり/こまつな・にんじん・コーン/だいこん・にんじん・ごぼう・いんげん	牛乳/焼きいも	牛乳/さつまいも	534/22.8 12.3/1.8
2	土	てりやき野菜丼/だいこんときゅうりの和え物/みそ汁	米・鶏肉・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・しょうが/だいこん・きゅうり/じゃがいも・にんじん・豆腐	たつくり/ジャムサンド	いわし/ロールパン・ジャム	536/20.1 15.0/2.3
3	日					
4	月					
5	火	肉みそスパゲッティ/じゃが芋とツナの煮物/えのきとチンゲン菜のスープ	スパゲティ・豚ひき肉・にんじん・たけのこ・しいたけ・にんにく/じゃがいも・ツナ缶・にんじん・いんげん/チンゲンサイ・たまねぎ・えのきだけ	牛乳/ジャムサンド	牛乳/ロールパン・ジャム	538/22.7 17.5/2.3
6	水	きのこのカレーライス/キャベツのゆかりあえ/りんご	米・鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・カレールウ・しめじ・しいたけ・エリンギ/キャベツ・にんじん・ゆかり/りんご	おかし/にぼし	ー/いわし	532/13.4 15.7/1.8
7	木	ごはん/さわらの煮つけ/きんぴらごぼう/蒸しかぼちゃ/みそ汁	米/さわら・しょうが/ごぼう・にんじん・豚ひき肉・いんげん/かぼちゃ/キャベツ・わかめ・たまねぎ	牛乳/バナナケーキ	牛乳/豆乳・バナナ	585/20.1 17.4/1.8
8	金	ごはん/筑前煮/白菜とツナのごま和え/みそ汁/みかん	米/鶏肉・れんこん・ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・いんげん/はくさい・ツナ缶・にんじん・ごま/たまねぎ・もやし・わかめ/みかん	シュガートースト/小魚	食パン・バター/いわし	523/19.5 13.7/2.2
9	土	あんかけ焼きそば/きゅうりのゆかりあえ/みそ汁/バナナ	焼きそばめん・豚肉・はくさい・にんじん・しめじ/きゅうり・ゆかり/じゃがいも・にんじん・ごぼう・いんげん/バナナ	おかし/たつくり	ー/いわし	535/16.7 19.0/2.4
10	日					
11	月	ロールパン/ポークブラウンシチュー/ブロッコリーのソテー/バナナ	ロールパン/豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・しめじ/ブロッコリー/バナナ	みそ焼きおにぎり/煮干し	米/いわし	532/18.4 13.9/2.3
12	火	ごはん/たらのきのこみそ焼き/さつま芋の甘煮/みそ汁	米/たら・えのきだけ・はくさい/さつまいも/切り干しだいこん・たまねぎ・豆腐・わかめ	バナナヨーグルト/おかし	バナナ・ヨーグルト/ー	539/20.6 7.9/1.9
13	水	ごはん/納豆/鶏肉の照り焼き/小松菜とコーンの和え物/みそ汁	米/納豆/鶏肉・しょうが/こまつな・にんじん・コーン/えのきだけ・しめじ・たまねぎ・にんじん	かぼちゃの茶巾	かぼちゃ	532/23.0 16.0/2.1
14	木	ごはん/さわらの幽庵焼き/ほうれん草の白あえ/五目みそ汁/みかん	米/さわら/ほうれんそう・にんじん・豆腐/かぼちゃ・たまねぎ・ごぼう・ねぎ/みかん	焼きうどん	うどん・豚肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・あおのり	520/21.2 14.0/2.3
15	金	ごはん/さつまいもと豚肉の甘辛炒め/キャベツの磯あえ/つみれ汁	米/さつまいも・豚肉/キャベツ・にんじん・あおのり/いわし・しょうが・たまねぎ・だいこん・にんじん	牛乳/どら焼き	牛乳/豆乳・小豆	555/17.8 11.4/1.9

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
16	土	三色そばろ丼/切干大根と小松菜のソテー/みそ汁/みかん	米・鶏ひき肉・しょうが・にんじん・ほうれんそう/切り干しだいこん・えのきだけ・こまつな/豆腐・なめこ・ねぎ/みかん/いわし	おかし/たつくり	ー/いわし	560/19.2 15.4/2.2	
17	日						
18	月	ごはん/さけ大根/小松菜の煮浸し/粉ふき芋/みそ汁	米/さけ・だいこん/こまつな・にんじん/じゃがいも・あおのり/豆腐・なめこ・ねぎ	牛乳/味噌蒸しパン	牛乳/豆乳	535/22.4 10.1/2.3	
19	火	カレーうどん/ちくわ磯辺揚げ/ポイルブロッコリー/バナナ	うどん・豚肉・たまねぎ・にんじん/ちくわ・あおのり/ブロッコリー/バナナ	ツナおにぎり	米・こんぶ・にんじん・ツナ缶	535/18.6 13.7/2.2	
20	水	ごはん/れんこんミートローフ/白菜とほうれん草の和え物/にんじんのシリシリ/みそ汁	米/豚ひき肉・鶏ひき肉・たまねぎ・れんこん・ケチャップ・パン粉/はくさい・ほうれんそう/にんじん・コーン/じゃがいも・ねぎ・わかめ	豆乳もち/にぼし	豆乳・きな粉/いわし	531/20.7 14.0/2.3	
21	木	ロールパン/ポークビーンズ/ブロッコリーのおかか和え/コーンスープ	ロールパン/大豆・豚肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく/ブロッコリー・かつお節/コーン・クリーム・コーン・たまねぎ	にぼしのからあげ/塩おにぎり	いわし/米	530/20.2 16.9/2.5	
22	金	ごはん/さばの竜田揚げ/さつま芋のきんぴら/きゅうりのゆかりあえ/みそ汁	米/さば・しょうが/さつまいも・にんじん/きゅうり・ゆかり/かぶ・かぶの葉	牛乳/おかし	牛乳/ー	552/18.5 16.8/1.9	
23	土						
24	日						
25	月	ごはん/コーンしゅうまい/だいこんの煮物/茹でブロッコリー/みそ汁	米/豚ひき肉・コーン・ねぎ・しょうが・しゅうまいの皮/だいこん/ブロッコリー/たまねぎ・にんじん・わかめ	牛乳/野菜チップ	牛乳/さつまいも・かぼちゃ	530/16.5 16.3/2.0	
26	火	ごはん/鮭のちゃんちゃん焼き/春菊の白あえ/焼きかぼちゃ/みそ汁	米/さけ・キャベツ・にんじん・しめじ/しゅんぎく・豆腐/かぼちゃ/もやし・だいこん・わかめ	りんご/おかし	りんご/ー	536/17.8 16.0/1.9	
27	水	 <h1 style="margin: 0;">お誕生日会</h1>					
28	木	ごはん/鶏つくねのあんかけ/ごぼうの唐揚げ/小松菜の和え物/みそ汁	米/鶏ひき肉・れんこん・にんじん・ごぼう・ねぎ/こまつな・にんじん・コーン/もやし・にんじん・わかめ	牛乳/おかし	牛乳/ー	538/19.5 18.2/1.9	
29	金	ドライカレーライス/れんこんサラダ/みかん	米・豚ひき肉・たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・ピーマン・トマトピューレ/れんこん・きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン/みかん	じゃがいものお焼き	じゃがいも・米・しらす干し	535/14.6 13.9/1.3	
30	土	豚肉のみそ丼/ほうれん草の白あえ/みそ汁	米・豚肉・パプリカ・チンゲンサイ・たまねぎ/ほうれんそう・にんじん・豆腐/だいこん・わかめ	たつくり/おかし	いわし/ー	530/17.8 17.2/2.3	

※1～2歳児には、3歳以上児の8割の分量で提供しています。また、上記のメニューに加えて朝おやつを用意しています。  
※材料調達の都合で変更する場合があります。