

11月 予定献立表

令和5年11月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
1(水)	クッキー 牛乳	チキンカレー しょうゆフレンチ 春雨スープ 柿	シュガートースト 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう キャベツ、きゅうり、コーン、醤油、酢、春雨、ねぎ、えのき、小松菜、鶏ひき、だしかつお、だし昆布、ごま油、マーガリン	幼 603 乳 520	22.7 19.1
2(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 鮭のパン粉焼き みかん 白菜のゆずマヨネーズ和え ミネストローネ	昆布おにぎり 牛乳	鮭、にんにく、パン粉、パセリ、オリーブオイル、塩、粉チーズ、こしょう、白菜、ブロッコリー、ケチャップ、ごま昆布 ツナ、コーン、ゆず、マヨネーズ、醤油、玉ねぎ、カットマト、じゃが芋、キャベツ、葉ねぎ、豚肉、だしかつお、だし昆布	幼 598 乳 537	28.7 24.8
3(金)				文化の日		
4(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 甘酢和え 麩の味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、麩、ねぎ、キャベツ、えのき、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 614 乳 557	25.4 22.7
6(月)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の梅しそ焼き 彩りナムル 豆腐の味噌汁 柿	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏もも、ねり梅、大葉、ゆかり、醤油、みりん、もやし、ピーマン、人参、ツナ、にんにく、すりごま、ごま油、塩 ねぎ、人参、舞茸、小松菜、豆腐、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、黒糖、豆乳、油	幼 529 乳 478	22.9 20.5
7(火)	果物 牛乳	タンメン 厚揚げと鶏の煮物 酢の物 みかん	鮭ピラフ 牛乳	豚肉、キャベツ、人参、もやし、生姜、にんにく、玉ねぎ、かまぼこ、青梗菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油 厚揚げ、鶏もも、大根、いんげん、三温糖、きゅうり、白菜、黄パプリカ、わかめ、酢、鮭、小松菜、コーン、バター	幼 546 乳 494	27.2 23.3
8(水)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 白身魚のケチャップあんかけ ひじきの煮物 大根の味噌汁 りんご	きなこトースト 牛乳	たら、生姜、にんにく、ねぎ、塩、酒、醤油、三温糖、ケチャップ、片栗粉、小麦粉、ごま油、味噌、油、きな粉、マーガリン ひじき、人参、白滝、いんげん、えのき、油揚げ、さつま揚げ、だしかつお、だし昆布、大根、玉ねぎ、椎茸、小松菜、豚肉	幼 539 乳 487	24.6 21.8
9(木)	果物 牛乳	胚芽ロール チキングラタン フレンチサラダ きのことスープ パナナ	おかしにおにぎり 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、じゃが芋、パセリ、牛乳、チーズ、小麦粉、油、塩、かつお節、キャベツ きゅうり、コーン、三温糖、酢、オリーブオイル、椎茸、舞茸、えのき、白菜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 595 乳 525	25.8 22.3
10(金)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 かぶとコーンのサラダ ワントンスープ ラ・フランス	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、キャベツ、もやし、豚肉 かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、酢、ねぎ、鶏ひき、ワントンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布	幼 534 乳 480	23.9 21.2
11(土)	おかし 牛乳	チャーハン キャベツと鶏の味噌炒め チンゲン菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、青梗菜、かぶ、舞茸、だしかつお、だし昆布 玉ねぎ、キャベツ、黄パプリカ、鶏もも、にんにく、味噌、酒、三温糖、片栗粉	幼 589 乳 529	22.9 21.0
13(月)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 鶏の香味焼き りんご 小松菜のお浸し キャベツの味噌汁	ジャージャー麺 牛乳	鶏もも、ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、小松菜、人参、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、塩 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、竹の子、豚ひき	幼 533 乳 485	26.2 23.3
14(火)	果物 牛乳	豚汁うどん さつま芋とりんごの重ね煮 ツナサラダ パナナ	ピラフ 牛乳	ねぎ、人参、大根、里芋、ごぼう、葉ねぎ、豚ばら、だしかつお、だし昆布、味噌、さつま芋、りんご、レーズン ツナ、キャベツ、もやし、きゅうり、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉	幼 555 乳 495	18.8 17.5
15(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス 柿 大根のシャキシャキサラダ けんちん汁	ココアトースト 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、ココア、マーガリン 大根、きゅうり、もやし、すりごま、酢、ごま油、ねぎ、キャベツ、えのき、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 562 乳 503	21.7 19.6
16(木)	果物 牛乳	レーズンロール タンドリーチキン ラ・フランス ブロッコリーのしらす和え トマトと大根のスープ	そぼろおにぎり 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、カレー粉、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油 ねぎ、人参、トマト、大根、しめじ、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、油、鶏ひき	幼 529 乳 497	26.2 23.5
17(金)	おかし 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き みかん ささ身のマヨサラダ 田舎風味味噌汁	豆腐ドーナツ 牛乳	鮭、玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、塩、醤油、三温糖、きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、ささみ、マヨネーズ じゃが芋、大根、ねぎ、豚肉、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、油、小麦粉、BP、豆腐、豆乳	幼 536 乳 494	26.0 23.6
18(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 塩キャベツサラダ わかめの味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	鶏もも、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、きざみ海苔、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩 キャベツ、きゅうり、いりごま、ごま油、酢、ねぎ、人参、もやし、わかめ、大根、味噌	幼 600 乳 533	24.1 21.5
20(月)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐のうま煮 じゃこサラダ 白菜のスープ パナナ	あんバターサンド 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、こしあん、バター じゃこ、大根、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、酢、油、ねぎ、鶏肉、白菜、葉ねぎ、えのき、だしかつお、だし昆布、ごま油	幼 562 乳 504	27.0 23.6
21(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ ひじきのサラダ ほうれん草のスープ りんご	いなりおにぎり 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、豚ひき、カットマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース ひじき、人参、きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、醤油、酢、ねぎ、大根、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、油揚げ	幼 575 乳 505	21.4 19.3
22(水)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ おかか和え けんちん汁 みかん	バナナケーキ 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、片栗粉、酒、油、ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、塩 ねぎ、ごぼう、里芋、大根、油揚げ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、みりん、小麦粉、BP、バナナ、豆乳	幼 532 乳 479	25.4 22.4
23(木)				勤労感謝の日		
24(金)	おかし 牛乳	わかめご飯 鱈の西京焼き かぼちゃサラダ 麩のすまし汁 柿	マカロニ洋風煮 牛乳	鱈、生姜、味噌、三温糖、酒、みりん、かぼちゃ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 麩、玉ねぎ、大根、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき、ケチャップ	幼 545 乳 490	24.9 22.0
25(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 ポテトスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、バター、醤油、塩、こしょう、にんにく、キャベツ、鶏もも、カットマト ケチャップ、三温糖、小松菜、じゃがいも、ねぎ、椎茸、だしかつお、昆布	幼 604 乳 529	24.9 21.4
27(月)	おかし 牛乳	ご飯 ハンバーグきのこソース 野菜の浅漬け 油揚げの味噌汁 パナナ	ジャムサンド 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、ピーマン、椎茸、舞茸、しめじ、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、人参 きゅうり、白菜、大根、だしかつお、だし昆布、塩、醤油、酢、ねぎ、葉ねぎ、キャベツ、油揚げ、味噌、ブルーベリージャム	幼 579 乳 525	25.4 22.6
28(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば 切干大根のサラダ 豆腐入り華風スープ ラ・フランス	ツナおにぎり 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉 切干大根、きゅうり、コーン、三温糖、酢、ねぎ、えのき、豚ひき、木綿、葉ねぎ、生姜、だしかつお、だし昆布、ツナ	幼 569 乳 502	24.4 21.6
29(水)	おかし 牛乳	さつま芋ご飯 カレイの煮つけ 昆布和え 白菜の味噌汁 りんご	カレーうどん 牛乳	さつま芋、カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、キャベツ、人参、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま油 玉ねぎ、白菜、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌、油、豚ばら、葉ねぎ、カレー粉、にんにく	幼 516 乳 467	25.8 22.6
30(木)	果物 牛乳	照り焼きチキンバーガー (乳児はバターロールと照り焼きチキン) 野菜の胡麻味噌和え かぶのスープ みかん	りんごのキャラメル ケーキ 牛乳	鶏もも、生姜、キャベツ、人参、醤油、三温糖、みりん、片栗粉、塩、マドレ、ブロッコリー、黄パプリカ、じゃが芋 ごま、味噌、玉ねぎ、舞茸、かぶ、小松菜、豚肉、だしかつお、昆布、小麦粉、BP、豆乳、りんご、バター、生クリーム	幼 591 乳 534	28.6 25.1

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	579	24.6	平均値	幼	561	24.8
	乳児	473			乳	506	21.9