

11月 予定献立表

令和3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)	蛋白質 (g)		
1(月)	おかし 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼き 酢の物 豆腐の味噌汁 パナナ	煮込みうどん 牛乳	さんま、片栗粉、醤油、三温糖、油、きゅうり、人参、わかめ、キャベツ、黄パプリカ、ツナ、酢 玉ねぎ、人参、豆腐、えのき、大根、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、ねぎ、鶏ひき、ほうれん草	幼 550 乳 516	23.5 21.9		
2(火)	おかし 牛乳	醤油ラーメン 厚揚げと鶏の煮物 ブロッコリーのしらす和え りんご	パナナケーキ 牛乳	豚肉、ねぎ、人参、椎茸、もやし、キャベツ、にんにく、ニラ、だしかつお、だし昆布、だし煮干し、醤油、塩、ごま油 厚揚げ、鶏もも、大根、三温糖、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、小麦粉、BP、豆乳、パナナ、マーガリン	幼 623 乳 566	30.6 27.5		
3(水)		文化の日						
4(木)	おかし 牛乳	さつま芋パン タンドリーチキン しょうゆフレンチ トマトと大根のスープ オ	おかかチャーハン 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、ねぎ、菜ねぎ、ごま、かつお節 キャベツ、人参、きゅうり、コーン、酢、油、ねぎ、人参、トマト、大根、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 561 乳 471	24.6 20.9		
5(金)	果物 牛乳	ハヤシライス 切干大根サラダ ほうれん草のスープ 柿	ジャムサンド 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、塩、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖 切干大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油、ねぎ、ほうれん草、椎茸、じゃが芋、鶏肉、だしかつお、だし昆布	幼 614 乳 566	23.8 22.1		
6(土)	焼肉丼 牛乳	野菜の胡麻酢和え 青梗菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、酢、わかめ、ねぎ、えのき、青梗菜、だしかつお、だし昆布	幼 594 乳 551	25.1 23.2		
8(月)	おかし 牛乳	佃煮ご飯 カレイの煮つけ パナナ 白菜のツナマヨ和え さつま芋の味噌汁	マカロニ洋風煮 牛乳	海苔、カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、白菜、ブロッコリー、人参、ツナ、コーン、マヨネーズ、醤油 さつま芋、ねぎ、小松菜、豚肉、だし煮干し、ほうれん草、味噌、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	幼 536 乳 505	27.1 24.8		
9(火)	おかし 牛乳	豚汁うどん かぼちゃのいとこ煮 昆布和え オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	ねぎ、人参、しめじ、大根、里芋、ごぼう、菜ねぎ、豚ばら、だしかつお、だし昆布、味噌 かぼちゃ、小豆、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、もやし、塩昆布、ごま油、醤油、塩、鮭	幼 550 乳 515	21.2 19.8		
10(水)	果物 牛乳	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き キャベツのごまサラダ けんちん汁 柿	アップルシナモン トースト 牛乳	鶏もも、生姜、ねぎ、味噌、三温糖、酒、玉ねぎ、しめじ、ごぼう、大根、木綿、菜ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、油、みりん キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま、レモン汁、オリーブオイル、りんごジャム、シナモンパウダー	幼 538 乳 505	25.1 23.1		
11(木)	おかし 牛乳	バターロール コロッケ 春雨サラダ ミネストローネ りんご	中華おこわ 牛乳	じゃが芋、人参、玉ねぎ、コーン、豚ひき、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、油、鶏さきみ、春雨、きゅうり、黄パプリカ 三温糖、酢、ごま油、カットマト、豚肉、しめじ、蓮根、にんにく、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布、竹の子、干し椎茸	幼 618 乳 563	24.8 22.8		
12(金)	果物 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 彩りナムル ワンタンスープ パナナ	さつま芋ケーキ 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、片栗粉、小麦粉、BP、さつま芋、豆乳 もやし、ピーマン、黄パプリカ、ツナ、にんにく、すりごま、ごま油、塩、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、菜ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だ	幼 580 乳 540	23.1 21.6		
13(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、油、塩、こしょう、にんにく、キャベツ、しめじ、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、えのき、だしかつお、昆布、醤油	幼 569 乳 531	25.1 23.2		
15(月)	おかし 牛乳	ご飯 ハンバーグ ひじきのサラダ 油揚げの味噌汁 オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、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、小麦粉、BP、黒糖 ひじき、人参、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、油、酢、油揚げ、白菜、ねぎ、小松菜、だし煮干し、だし昆布、味噌	幼 571 乳 530	24.2 22.5		
16(火)	おかし 牛乳	あんかけ焼きそば かぼちゃサラダ 豆腐入り麻婆スープ 柿	ケチャップライス 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 かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ねぎ、えのき、豚ひき、木綿、菜ねぎ、だしかつお、だし昆布、ピーマン、鶏肉	幼 598 乳 563	24.0 22.2		
17(水)	果物 牛乳	チキンカレー かぶとコーンのサラダ キャベツのスープ ラフランス	ジャージャー麺 牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、鶏もも、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 かぶ、コーン、ブロッコリー、酢、三温糖、ねぎ、えのき、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、豚ひき、もやし	幼 597 乳 540	24.3 21.4		
18(木)	おかし 牛乳	胚芽ご飯 鮭のポテトグラタン 白菜のサラダ きのことスープ パナナ	いなりおにぎり 牛乳	鮭、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、白菜、きゅうり、黄パプリカ、ささみ、すりごま、ごま ねぎ、椎茸、舞茸、えのき、大根、小松菜、だしかつお、だし昆布、三温糖、油、酢、油揚げ	幼 591 乳 536	30.4 26.0		
19(金)	果物 牛乳	ご飯 鶏の香味焼き ブロッコリーサラダ 田舎風味汁 りんご	揚げパン 牛乳	鶏もも、ねぎ、生姜、醤油、三温糖、みりん、ブロッコリー、人参、きゅうり、ツナ、もやし、酢、オリーブオイル 豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ、しめじ、菜ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、油	幼 536 乳 503	24.0 22.2		
20(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 塩キャベツサラダ 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 キャベツ、きゅうり、コーン、ごま、塩、酢、鮭、ねぎ、大根、菜ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 617 乳 569	25.2 23.2		
22(月)	おかし 牛乳	納豆ご飯 鯖の甘酢あんかけ ひじきの煮物 大根の味噌汁 りんご	ココアクリーム サンド 牛乳	小松菜、たくあん、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、鮭、だしかつお、だし昆布、酢、三温糖、醤油、ごま油、片栗粉 ひじき、さつま揚げ、白滝、いんげん、えのき、油揚げ、ねぎ、大根、豚肉、舞茸、菜ねぎ、味噌、ココア、マーガリン	幼 620 乳 570	27.7 25.2		
23(火)		勤労感謝の日						
24(水)	果物 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 さき身のサラダ かぼちゃの味噌汁 オレ	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、竹の子、椎茸、醤油、三温糖、塩、キャベツ、もやし、豚肉 きゅうり、ブロッコリー、ささみ、大豆マヨネーズ、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 553 乳 515	24.8 22.9		
25(木)	おかし 牛乳	レーズンパン 白身魚のフライ コールスローサラダ ポトフ パナナ	カレーピラフ 牛乳	たら、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、塩、酢 玉ねぎ、人参、じゃが芋、白菜、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、ピーマン、豚ひき、カレー粉	幼 560 乳 519	26.5 24.2		
26(金)	果物 牛乳	ゆかりご飯 鶏と根菜の煮物 ツナサラダ キャベツの味噌汁 柿	かぼちゃ蒸しパ ン 牛乳	鶏もも、大根、蓮根、ごぼう、人参、椎茸、いんげん、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖 ツナ、ブロッコリー、もやし、黄パプリカ、酢、オリーブオイル、ねぎ、舞茸、キャベツ、菜ねぎ、味噌、小麦粉、BP、かぼち	幼 599 乳 542	24.1 21.3		
27(土)	おかし 牛乳	チャーハン 白菜のうま煮 わかめスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、黄パプリカ、菜ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩 白菜、竹の子、椎茸、豚肉、にんにく、だしかつお、酒、みりん、片栗粉、玉ねぎ、わかめ、もやし、青梗菜	幼 596 乳 553	26.6 24.3		
29(月)	おかし 牛乳	ミートソースパゲティ ラ・フランス 大根のシャキシャキサラダ 白菜のスー	わかめおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース 大根、きゅうり、もやし、すりごま、酢、醤油、ごま油、白菜、ねぎ、しめじ、じゃが芋、小松菜、だしかつお、だし昆布、わかめ	幼 567 乳 536	21.9 20.5		
30(火)	おかし 牛乳	芋栗ご飯 鮭の包み焼き 花野菜サラダ 鶏団子の味噌汁 オレンジ	りんごの カップケーキ 牛乳	さつま芋、栗甘露煮、ごま塩、鮭、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、塩、胡椒、味噌、みりん、マーガリン、大豆マヨネーズ、小麦粉、BP、りんご、ほうれん 草、カリフラワー、ブロッコリー、コーン、にんにく、醤油、酢、オリーブオイル、鶏ひき、ねぎ、キャベツ、生姜、小松菜、蓮根、パン粉、豆乳、だしかつお、だ	幼 645 乳 589	28.3 25.7		
※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。					基準値	幼児 592 25.2	平均値	幼 583 25.3
※ 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。						乳児 520 22.1		乳 537 23.0