

11月 予定献立表

令和4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(火)	果物 牛乳	ミートソースパゲティ フレンチサラダ 白菜のスープ オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットトマト、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 キャベツ、きゅうり、コーン、酢、オリーブオイル、白菜、ねぎ、椎茸、じゃが芋、小松菜、鶏肉、だしかつお・昆布、醤油	幼 573 乳 519	22.3 20.1
2(水)	おかし 牛乳	炊込みご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 蓮根の味噌汁 りんご	ジャージャー麺 牛乳	豚肉、生姜、しめじ、鮭、塩、蓮根、ねぎ、舞茸、里芋、ほうれん草、味噌、豚ひき、玉ねぎ、竹の子 ひじき、人参、さつまいも揚げ、白滝、いんげん、えのき、油揚げ、だしかつお・昆布、醤油、三温糖	幼 506 乳 470	27.2 24.4
3(木)		文化の日				
4(金)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 彩りナムル わかめスープ 柿	ジャムサンド 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、いちごジャム もやし、ピーマン、黄パプリカ、ツナ、すりごま、わかめ、ねぎ、大根、葉ねぎ、えのき、だしかつお・昆布	幼 585 乳 527	24.4 21.8
5(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 野菜の胡麻酢和え もやしの味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	鶏もも、人参、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、海苔、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩 大根、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、酢、ねぎ、えのき、青梗菜、味噌	幼 554 乳 502	22.9 21.1
7(月)	おかし 牛乳	納豆ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーサラダ けんちん汁 りんご	ベベロンチーノ風 マカロニ 牛乳	鯖、ねぎ、生姜、味噌、みりん、酒、玉ねぎ、ごぼう、えのき、里芋、油揚げ、ほうれん草、だしかつお・昆布、塩、にんにく、鶏もも ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、ひきわり納豆、小松菜、たくあん、マカロニ、しめじ、パセリ	幼 520 乳 484	26.5 23.6
8(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば ツナマヨサラダ ワンタンスープ 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 ツナ、大根、きゅうり、マヨネーズ、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお・昆布、ピーマン	幼 567 乳 516	23.2 20.7
9(水)	おかし 牛乳	ご飯 きのこがけハンバーグ ラフランス 野菜の海苔和え ごぼうの味噌汁	さつま芋蒸しパン 牛乳	鶏ひき、豆腐、玉ねぎ、えのき、椎茸、舞茸、人参、生姜、葉ねぎ、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、醤油、酒、片栗粉、さつま芋、BP もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみりの、三温糖、酢、ごま油、ごぼう、ねぎ、ほうれん草、鶏肉、だしかつお・昆布、味噌、小麦粉	幼 564 乳 511	22.9 20.6
10(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 鮭のバジルパン粉焼き コールスローサラダ ポトフ パナナ	わかめおにぎり 牛乳	鮭、にんにく、パン粉、バジル、粉チーズ、玉ねぎ、じゃが芋、白菜、しめじ、豚肉、小松菜 キャベツ、人参、きゅうり、コーン、オリーブオイル、塩、酢、三温糖、だしかつお・昆布、油	幼 530 乳 474	25.9 22.7
11(金)	おかし 牛乳	ご飯 生姜焼き オレンジ ブロッコリーのしらす和え 豆腐の味噌汁	アップルシナモン トースト 牛乳	豚ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、ねぎ、豆腐、えのき、大根、葉ねぎ、だしかつお・昆布、味噌 ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす、塩、ごま油、りんごジャム、シナモンパウダー	幼 523 乳 484	23.7 21.9
12(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 青梗菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、油、醤油、塩、こしょう、だしかつお・昆布 にんにく、キャベツ、鶏もも、カットトマト、ケチャップ、三温糖、ねぎ、青梗菜、椎茸、もやし	幼 545 乳 482	23.1 20.5
14(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ 麩のスープ ラフランス	バナナケーキ 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、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、麩、ねぎ、白菜、葉ねぎ、鶏肉、だしかつお・昆布、BP、豆乳、マーガリン	幼 603 乳 538	22.6 20.4
15(火)	果物 牛乳	味噌ラーメン かぼちゃのいとこ煮 ツナサラダ オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	ねぎ、人参、椎茸、もやし、キャベツ、コーン、豚肉、ニラ、にんにく、生姜、だしかつお・昆布、味噌、塩、ごま油 かぼちゃ、小豆、ブロッコリー、きゅうり、ツナ、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、かつお節	幼 571 乳 523	25.0 22.4
16(水)	おかし 牛乳	芋栗ご飯 カレイの煮つけ マカロニサラダ 根菜の味噌汁 オレンジ	煮込みうどん 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、ごぼう、蓮根、玉ねぎ、舞茸、ほうれん草、豚ばら、だしかつお・昆布 マカロニ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ささ身、マヨネーズ、ねぎ、油揚げ、小松菜、味噌	幼 547 乳 502	26.4 23.5
17(木)	果物 牛乳	チーズパン タンドリーチキン しょうゆフレンチ ミネストローネ りんご	中華おこわ 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、竹の子、干し椎茸、豚肉 キャベツ、人参、きゅうり、コーン、酢、油、ねぎ、カットトマト、しめじ、にんにく、白菜、小松菜、だしかつお・昆布、ケチャップ	幼 516 乳 462	26.2 22.9
18(金)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐のうま煮 じゃこサラダ 田舎風味味噌汁 パナナ	きな粉揚げパン 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、だし煮干し・昆布、味噌 じゃこ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、油、じゃが芋、大根、ねぎ、舞茸、ほうれん草、きな粉	幼 531 乳 483	24.9 22.3
19(土)	おかし 牛乳	中華丼 鶏と大根の煮物 もやしのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、塩、醤油、片栗粉 鶏もも、大根、人参、砂糖、もやし、ねぎ、小松菜、えのき、だしかつお、だし昆布	幼 551 乳 487	24.0 21.2
21(月)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 から揚げ 昆布和え ほうれん草の味噌汁 柿	シュガートースト 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、酒、片栗粉、ねぎ、しめじ、大根、ほうれん草、だしかつお・昆布、味噌 ブロッコリー、人参、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま油、マーガリン	幼 540 乳 498	25.4 23.2
22(火)	果物 牛乳	鶏うどん ごぼうと豚肉の煮物 おかか和え パナナ	鮭ピラフ 牛乳	ねぎ、人参、しめじ、白菜、鶏もも、ほうれん草、里芋、だしかつお・昆布、醤油、塩、鮭、小松菜、コーン 豚肩ロース、玉ねぎ、ごぼう、白滝、生姜、青梗菜、酒、三温糖、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、かつお節	幼 549 乳 497	26.8 23.8
23(水)		勤労感謝の日				
24(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 白身魚のフライ かぼちゃサラダ オニオンスープ ラフランス	焼きおにぎり 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、だしかつお・昆布、醤油、しらす かぼちゃ、ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ、玉ねぎ、にんにく、白菜、豚肉、しめじ、小松菜、みりん	幼 628 乳 566	26.9 23.7
25(金)	おかし 牛乳	カレーライス 大根のサラダ さつま芋スープ りんご	ココア蒸しパン 牛乳	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、カットトマト、小麦粉、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、ココア、BP、豆乳、鶏肉 大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま、酢、三温糖、醤油、ごま油、さつま芋、ねぎ、えのき、コーン、葉ねぎ、だしかつお・昆布	幼 607 乳 556	22.7 21.0
26(土)	おかし 牛乳	チャーハン 白菜のうま煮 小松菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、玉ねぎ、しめじ、小松菜、だしかつお・昆布 白菜、人参、竹の子、椎茸、豚肉、にんにく、ごま油、醤油、酒、塩、みりん、片栗粉	幼 537 乳 479	23.6 21.3
28(月)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 甘酢和え 豚汁 りんご	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、干し椎茸、醤油、三温糖、塩、もやし、キャベツ 大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、ねぎ、じゃが芋、ごぼう、ほうれん草、舞茸、豚肉、だしかつお・昆布、味噌	幼 538 乳 489	23.2 20.9
29(火)	果物 牛乳	クリームスパゲティ 花野菜サラダ トマトと大根のスープ オレンジ	昆布おにぎり 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、ほうれん草、コーン、牛乳、小麦粉、油、塩、こしょう、ごま昆布 カリフラワー、ブロッコリー、黄パプリカ、酢、オリーブオイル、ねぎ、トマト、大根、しめじ、小松菜、だしかつお・昆布、醤油	幼 574 乳 525	24.2 22.0
30(水)	おかし 牛乳	アンパンマンご飯 チキンナゲット 柿 かぶとコーンのサラダ にゅうめんスープ	誕生日ケーキ 牛乳	鶏ひき、木綿、にんにく、生姜、片栗粉、塩、こしょう、大豆マヨネーズ、油、ケチャップ、だしかつお・昆布、醤油、生クリーム、りんご かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、人参、酢、三温糖、ねぎ、椎茸、大根、葉ねぎ、油揚げ、そうめん、スポンジケーキ、ラフランス	幼 675 乳 590	21.8 19.7

※ 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	581	24.7	平均値	幼	560	24.4
	乳児	471	20.0		乳	507	21.9