



| 日付 | 曜 | 乳幼児昼食 | | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g | | |
|----|-------|-------|--|-----------|--------------------|---|------------------------------------|--|---------------------------|
| | | 献立名 | おやつ | おやつ | 魚や力になるもの | 血や肉になるもの | | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 29 | 水 | ①みそもやしラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ | ①ミレービスケット | ①中華おこわ ⑥牛乳 | 中華麺・ごま油 じゃが芋 米・もち米 エッグケア | 豚肉 鶏肉 牛乳 みそ | もやし・キャバツ にら・コーン・長葱 玉ねぎ・人参 椎茸 | 516kcal 17.0g 17.1g |
| 2 | 16/30 | 木 | ①ひじきごはん ②みそ汁(大根・青葱) ③鶏肉じゃが ④ブロッコリー ⑤フルーツ | ⑥ばりばりいわし | ①和風スパゲティ ⑥牛乳 | 米・スパゲティ じゃが芋 | 油揚げ・みそ 鶏肉 | 人参・みつば 大根・青葱・玉ねぎ しらたき・グリーンピース ブロッコリー・ひじき | 451kcal 20.0g 10.1g |
| | 17 | 金 | ①ドライカレー ②スープ(もやし・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ | ①ペビスティック | ①きなこトースト ⑥牛乳 | 米・油 カレールウ マカロニ・マーガリン エッグケア・食パン | 豚肉 牛乳 | 玉ねぎ・人参・ピーマン レーズン・もやし コーン・胡瓜・キャバツ | 701kcal 18.8g 25.2g |
| 4 | 18 | 土 | ①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①ゲチャップライス ⑥牛乳 | 乾うどん さつま芋・エッグケア 米 | 豚肉・豆腐 ツナ 牛乳 | ごぼう・人参・大根 あさつき・いんげん コーン・レーズン 玉ねぎ・ピーマン | 561kcal 15.9g 15.7g |
| 6 | 20 | 月 | ①ご飯 ②6日 貝だくさんみそ汁20日 みそ汁(わかめ・油揚げ) ③カレイのマヨ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ | ①星パフ | ①フルーチェ ⑥りんごジュース | 米・油 フルーチェ 厚揚げ(6日) | 油揚げ(20日)・みそ カレイ・牛乳 | わかめ(20日)・チンゲン菜 人参・キャバツ みかん缶 | 453kcal 18.9g 11.9g |
| 7 | 21 | 火 | ①ハムコーンパン ②大豆のシチュー ④ブロッコリーともやしのサラダ ⑤フルーツ | ⑥小魚 | ①ゆかりしらすごはん ⑥牛乳 | ロールパン・エッグケア じゃが芋・油 シチュールウ | ハム・大豆 鶏肉・豆乳 しらす 牛乳 | コーン・玉ねぎ 人参・パセリ ブロッコリー・もやし ゆかり | 650kcal 24.9g 25.1g |
| 8 | 22 | 水 | ①飯飯 ②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③唐揚げ ④コールスロー ⑤フルーツ | ①ミレービスケット | ①2色ゼリー ⑥牛乳 | 米・油 じゃが芋・片栗粉 ロールパン(8B3.4.5歳) | 鶏肉・みそ 豚肉・ウィンナー(8B3.4.5歳) | 菜めし・あさつき しょうが・にんにく 人参・キャバツ・胡瓜・桃缶 | 567kcal 18.4g 18.5g |
| 10 | 24 | 金 | ①中華丼 ②10日 貝だくさんみそ汁 24日 中華スープ(わかめ・長ねぎ) ④ピーンサラダ ⑤フルーツ | ①ペビスティック | ①ココアクッキー ⑥牛乳 | 米・油 片栗粉・ごま油 ピーン・エッグケア 厚揚げ(10日) | 豚肉・みそ(6日) | 白菜・玉ねぎ・のり(10B 5歳のみ) 人参・椎茸・わかめ(24日) ピーマン・長ネギ(24日) | 596kcal 17.9g 23.8g |
| 11 | 25 | 土 | ①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③ブロッコリーとじゃが芋ソテー ④フルーツ | ⑥牛乳 | ①豚ニラチャーハン ⑥牛乳 | スパゲティ・油 じゃが芋 | 豚肉・ツナ 牛乳 | 玉ねぎ・人参・ピーマン わかめ・白菜 ブロッコリー・ニラ | 595kcal 19.0g 22.2g |
| 13 | 27 | 月 | ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③さばのおろしソース ④小松菜ともやし炒め ⑤フルーツ | ①星パフ | ①さつま芋蒸しパン ⑥牛乳 | 米・じゃが芋 油・ごま油 片栗粉 | 鯖・みそ | 玉ねぎ・大根 小松菜・もやし 人参 | 529kcal 19.3g 16.9g |
| 14 | 28 | 火 | ①ご飯 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ③お好み焼き風オムレツ ④白菜のゆかり和え ⑤フルーツ | ⑥小魚 | ①揚げパン ⑥牛乳 | 米・油 ロールパン | 豚肉・みそ 卵 | なめこ・あさつき キャバツ・玉ねぎ 人参・白菜・もやし ゆかり | 534kcal 18.0g 18.9g |

★世界の料理(フランス)★

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|----------|---------------|-------------------------|-------|----------------------------|---------------------------|
| 9 | | 木 | ①パン2種 ②ジュリエンスープ ③チキンのバスク風煮込み ④リオネーズポテト ⑤フルーツ | ⑥ばりばりいわし | ①ツナピラフ ⑥牛乳 | 食パン・クロワッサン じゃが芋 油 | 鶏肉・ツナ | 玉ねぎ・人参 にんにく・ピーマン パセリ | 620kcal 22.4g 24.7g |
|---|--|---|---|----------|---------------|-------------------------|-------|----------------------------|---------------------------|

★お楽しみ給食★

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--------|----------------|---------------------------------|----------------------|---|---------------------------|
| 15 | | 水 | ①チャーハン ②中華スープ(チンゲン菜・春雨) ③油淋鶏 ④ブロッコリー ⑤フルーツ | ⑥ヨーグルト | ①マロンケーキ ⑥牛乳 | 米・ごま油 油・ケーキ 片栗粉 マロンケーキ | 鶏肉 ホイップクリーム 牛乳 | 人参・長ねぎ・玉ねぎ 椎茸・チンゲン菜 生姜・ブロッコリー にんにく・ココア | 542kcal 17.6g 20.2g |
|----|--|---|---|--------|----------------|---------------------------------|----------------------|---|---------------------------|

11/8(水)3.4.5歳クラスは早退は予定していません。
材料の都合上、前夜により異で食べられる場合は、以下の献立になります。

①ホットドック ②豚汁 ④コールスロー ⑤フルーツ
※遠退の場合はコールスロー・フルーツの提供は無し

※クッキングの開催で、6.10.20.24日の

みそ汁の内容が変則的になっています。 材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

令和5年11月軽食・夕食献立表

| 日付 | 曜 | 軽食 | 夕食 | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 | |
|----|-------|-----|---------------------|---|-----------------------|-------------------|---|---------------------------|
| | | 献立名 | | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーkcal 蛋白質g 脂質g | |
| 1 | 15/29 | 水 | ①わかめおにぎり 107kcal | ①ご飯 ②清汁(豆腐・みつば) ③豚のケチャップ炒め ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ | 米 | 豆腐・豚肉 かつお節 | もやし・わかめご飯のもと ピーマン・人参 玉ねぎ・白菜 | 452kcal 14.0g 9.2g |
| 2 | 16/30 | 木 | ①菜飯おにぎり 107kcal | ①ご飯 ②みそ汁(人参・大根) ③鶏の照り焼き ④キャバツの和え物 ⑤フルーツ | 米 ホットケーキミックス 油 | 鶏肉 みそ | 人参・大根 キャバツ もやし・菜飯のもと | 360kcal 14.0g 4.6g |
| / | 17 | 金 | ①ゆかりおにぎり 107kcal | ①五目ビーフン ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ | ビーフン じゃが芋 ごま油 | 豚肉 | 人参・白菜 もやし・ピーマン ゆかり | 432kcal 11.3g 6.7g |
| 4 | 18 | 土 | ①わかめおにぎり 107kcal | ①ご飯 ②清汁(白菜・わかめ) ③カレイのみそ焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ | 米 油 | カレイ みそ | 白菜・わかめ 大根・きゅうり 人参・わかめご飯のもと | 406kcal 12.4g 4.2g |
| 6 | 20 | 月 | ①フライドポテト 102kcal | ①ご飯 ②清汁(玉ねぎ・みつば) ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④キャバツのおかか和え ⑤フルーツ | 米 じゃが芋 フライドポテト | 厚揚げ 豚肉 かつお節 | みつば・玉ねぎ 人参・いんげん キャバツ | 494kcal 13.8g 8.7g |
| 7 | 21 | 火 | ①わかめおにぎり 107kcal | ①ご飯 ②清汁(キャバツ・人参) ③鯖のみそ焼き ④かぶのサラダ ⑤フルーツ | 米・ごま油 | 鯖・みそ | キャバツ・人参 かぶ・生姜 わかめご飯のもと | 381kcal 12.0g 7.3g |
| 8 | 22 | 水 | ①菜飯おにぎり 107kcal | ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・しめじ) ③豆腐のケチャップ煮 ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ | 米・じゃが芋 油・片栗粉 ごま | みそ・豆腐 豚肉 | しめじ・玉ねぎ・生姜・のり ねぎ・人参・もやし・豆腐のもと キャバツ・にんにく・チンゲン菜 | 434kcal 12.9g 6.4g |
| 9 | / | 木 | ①ゆかりおにぎり 107kcal | ①ご飯 ②みそ汁(玉葱・ほうれん草) ③鶏肉とキャバツ炒め ④ふかし南瓜 ⑤フルーツ | 米・油 | みそ・鶏肉 | 玉ねぎ・ほうれん草 人参・キャバツ 南瓜・レーズン・ゆかり | 410kcal 12.9g 5.2g |
| 10 | 24 | 金 | ①フライドポテト 102kcal | ①ご飯 ②清汁(かぶ・青葱) ③豚肉の味噌いため ④いんげんのサラダ ⑤フルーツ | 米・油・ごま油 フライドポテト | 豚肉 | 玉ねぎ・人参・わかめ ピーマン・いんげん チンゲン菜・キャバツ | 488kcal 14.6g 12.4g |
| 11 | 25 | 土 | ①わかめおにぎり 107kcal | ①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鯖の照り焼き ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ | 米 ごま油 | みそ・さわら | 玉ねぎ・わかめ ほうれん草・人参 | 418kcal 13.7g 6.3g |
| 13 | 27 | 月 | ①菜飯おにぎり 107kcal | ①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③高野豆腐のそぼろあん ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ | 米・さつま芋 片栗粉 | 高野豆腐 みそ・鶏肉 | 玉ねぎ・干椎茸 グリーンピース・人参 チンゲン菜・菜飯のもと | 444kcal 13.2g 5.4g |
| 14 | 28 | 火 | ①ゆかりおにぎり 107kcal | ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③タラの煮付け ④もやしとコーンのソテー⑤フルーツ | 米・じゃが芋 カレー粉・油 | みそ・タラ | わかめ・生姜 もやし・コーン 人参・ピーマン・ゆかり | 402kcal 13.6g 7.2g |