

令和4年11月献立表

日付		曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1～5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児
			献立名	おやつ	おやつ	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	火	①ごま塩ご飯 ②★みそ汁（ほうれん草・なす） ③揚げ豆腐 ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	牛乳	①マーブルマフィン ⑥牛乳	米・ごま マフィンの素 ココア 油	豆腐・みそ 牛乳・卵 豚肉	人参・いんげん なす・ほうれん草 キャベツ・もやし ゆかり	553kcal 19.4g 20.2g
2	16/30	水	①ハムコーンサンド 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	ヨーグルト	①しそじゃこおにぎり ⑥牛乳	米・エッグケア じゃがいも・油 ホワイトソース ごま・食パン	ハム・大豆 鶏肉 ちりめんじゃこ 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	369kcal 11.2g 8.7g
4	18	金	①菜飯ご飯 ②★みそ汁（じゃがいも・キャベツ） ③唐揚げ ④にんじんサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①おやつ春巻き ⑥牛乳	米・ごま・油 じゃがいも・片栗粉 さつまいも・バター 春巻きの皮	みそ・鶏肉 チーズ 牛乳	菜めしご飯の素・万能ねぎ 生姜・にんにく・レーズン 人参・キャベツ・胡瓜 りんご	567kcal 18.4g 25.2g 18.5g
5	19	土	①けんちんうどん ④さつまいもサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①ケチャップライス ⑥りんごジュース	乾うどん さつまいも 米 エッグケア	豚肉・豆腐 ツナ	ごぼう・人参・大根 万能ねぎ・いんげん コーン・レーズン 玉ねぎ・ピーマン	561kcal 15.9g 15.7g
7	21	月	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	牛乳	①セサミトースト ⑥牛乳	米・バター・油 カレールウ・ごま マカロニ・バター 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・キャベツ	701kcal 18.8g 25.2g
8	22	火	①みそもやしラーメン ④じゃがいものコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	マンナ	①中華おこわ ⑥牛乳	中華麺・ごま油 じゃがいも・油 米・もち米 エッグケア	豚肉・ベーコン 鶏肉 牛乳 みそ	もやし・キャベツ にら・コーン・長ねぎ 玉ねぎ・人参 筍・椎茸	516kcal 17.0g 17.1g
9	/	水	①ご飯 ②★みそ汁（小松菜・わかめ） ③鮎のほくほくスイートポテト焼き 〈彩りメニュー〉 （5オ クッキング） ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①フルーチェ ⑥りんごジュース	米・ごま・油 フルーチェ さつまいも エッグケア	みそ 鰯 牛乳	わかめ・チンゲン菜 人参・キャベツ 桃缶・小松菜	567kcal 18.4g 18.5g
10	24	木	①ご飯 ②★みそ汁（大根・しめじ） ③豚肉のスタミナ焼き ④カリフラワーのソテー ⑤フルーツ	牛乳	①オレンジむしぼん 10日 ミートパイ （世界の料理） ⑥牛乳	米・油・エッグケア ホットケーキミックス パイシート（10日） マーメレードジャム	豚肉・牛乳 みそ 卵（10日）	大根・しめじ・玉ねぎ カリフラワー・人参 キャベツ・ピーマン にんにく・生姜	502kcal 19.6g 12.5g
11	25	金	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ（わかめ・えのき） ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	りんごジュース	①ココアクッキー ⑥牛乳	米・小麦粉 ココア・バター 油・片栗粉 ごま油・エッグケア	豆腐・豚肉 みそ・牛乳	長ねぎ・干椎茸・南瓜 筍・人参・にんにく 生姜・えのき・わかめ 胡瓜・レーズン	657kcal 18.3g 24.8g
12	26	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いもソテー ④フルーツ	クラッカー	①大学いも ⑥りんごジュース	スパゲティ・油 じゃがいも さつまいも・ごま	豚肉・ツナ	玉ねぎ・人参・ピーマン わかめ・白菜 ブロッコリー	595kcal 19.0g 22.2g
14	28	月	①ご飯 ②★みそ汁（里芋・万能ねぎ） ③鯖のおろしソース ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	マンナ	①マカロニきなこ ⑥牛乳	米・片栗粉 油・マカロニ 里芋	みそ・鯖 きなこ・牛乳 油揚げ	大根おろし・切干大根 人参・椎茸・いんげん 万能ねぎ	567kcal 21.3g 17.6g
★お誕生日会★									
17		木	①チャーハン ②中華スープ（チンゲン菜・春雨） ③麻油鶏 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米・ごま油 油・ケーキ 片栗粉 春雨・かまぼこ	ココア 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 ブロッコリー りんご・桃缶	542kcal 17.6g 20.2g

★4日に北海道、9日岐阜、14日岩手、24日長野、29日に佐賀のみそを使用しています。

令和4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	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	火	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁（じゃがいも・わかめ） ③金目鯛の煮付け ④もやしとコーンのソテー ⑤フルーツ	米・じゃがいも カレー粉・油 ホットケーキミックス	みそ・金目鯛	わかめ・生姜 もやし・コーン 人参・ピーマン	389kcal 13.6g 7.2g
2	16/30	水	①ごましおおにぎり	①ごましおごはん ②清汁（豆腐・みつば） ③豚肉のケチャップ炒め ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	米・ごま 油 エッグケア	豆腐・豚肉 かつお節	胡瓜・みつば ピーマン・人参・コーン 玉ねぎ・ひじき	460kcal 14.0g 9.2g
/	17	木	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁（人参・大根） ③鶏の照り焼き ④キャベツの和え物 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 キャベツ もやし	360kcal 14.0g 4.6g
4	18	金	①ゆかりおにぎり	①五目にゅうめん ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	そうめん・米 じゃが芋 ごま油・ごま	豚肉	人参・白菜 もやし・ピーマン ゆかりの素	432kcal 11.3g 6.7g
5	19	土	①わかめおにぎり	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・ごま 油	カレイ みそ	白菜・わかめ 大根・胡瓜 人参・わかめご飯の素	406kcal 12.4g 4.2g
7	21	月	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②清汁（そうめん・みつば） ③厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 ④キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	米・そうめん じゃがいも ごま	厚揚げ 豚肉 かつお節	みつば・玉ねぎ 人参・いんげん キャベツ・菜めしご飯の素	494kcal 13.8g 8.7g
8	22	火	①蒸しパン	①ご飯 ②清汁（キャベツ・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 ホットケーキミックス	鯖・みそ	キャベツ・人参 かぶ・生姜	381kcal 12.0g 7.3g
9	/	水	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（里芋・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・里芋 油・片栗粉 ごま	みそ・豆腐 豚肉	しめじ・玉ねぎ・生姜・あおさ 万能ねぎ・人参・もやし・ゆかりご飯の素 キャベツ・にんにく・チンゲン菜	444kcal 12.9g 6.4g
10	24	木	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（玉ねぎ・ほうれん草） ③鶏肉とキャベツ炒め ④ふかし南瓜 ⑤フルーツ	米・油 ごま	みそ・鶏肉	玉ねぎ・ほうれん草 人参・キャベツ・南瓜 菜めしご飯の素・レーズン	410kcal 12.9g 5.2g
11	25	金	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁（かぶ・葉） ③豚肉のみそいため ④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米・油・ごま油 ごま	豚肉 みそ	玉ねぎ・人参・わかめご飯の素 ピーマン・いんげん・かぶ チンゲン菜・キャベツ	488kcal 14.6g 12.4g
12	26	土	①ごましおおにぎり	①ごましおごはん ②みそ汁（玉ねぎ・わかめ） ③鯖のごま焼き ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ	米・ごま ごま油	みそ・鯖	玉ねぎ・わかめ ほうれん草・人参	418kcal 13.7g 6.3g
14	28	月	①菜めしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（さつまいも・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・さつまいも 片栗粉 ごま	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・菜めしご飯の素	444kcal 13.2g 5.4g

★材料の都合により献立を変更する場合がございます。