

2021年11月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	御飯、クリームシチュー、ブロッコリーのおかか和え、パインアップル	482.9 15.4 12.9 1.1	◎じゃがいも、米、じゃがいも、◎片栗粉、小麦粉、◎油、◎砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、かつお節	パイン缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳、芋もち
02火	御飯、鮭のきのこみそ焼き、ひじきの煮物、だいこんと里芋の汁	485.3 21.5 15.3 1.5	米、さといも、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、さけ、◎無塩バター、◎卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、だいこん、◎かき、えのきたけ、こまつな、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、かきのケーキ
04木	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、中華スープ	484.6 19 15.4 1.5	米、◎白玉粉、◎砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎絹ごし豆腐、卵、かにかまぼこ、◎きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、白玉きな粉
05金	御飯、ポークビーンズ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、りんごのコンポート	524.8 15.9 15.2 1.6	米、◎食パン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	◎牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、ちくわ	りんご、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、◎いちごジャム、レモン果汁	牛乳、ジャムトースト
06土	焼きそば、ひじきのサラダ、春雨スープ	438.1 16.3 15.2 1.6	焼きそばめん、◎米、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま	◎牛乳、◎さけ、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ、あおのり	鮭おにぎり
08月	御飯、白身魚の照り焼き、もやしと小松菜の塩ごまあえ、豆腐と白菜の煮浸し風汁	441.5 21 10.3 1.6	米、◎小麦粉、◎くりの甘露煮、◎油、◎砂糖、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、たら、◎豆乳、木綿豆腐、かにかまぼこ、かつお節	はくさい、こまつな、もやし、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、栗蒸しパン
09火	御飯、鶏つくねのあんかけ、白菜とほうれん草の甘酢和え、かぼちゃのみそ汁	460.9 17.6 10.7 1.7	◎さつまいも、米、◎砂糖、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、ほうれん草、にんじん、ひじき、カットわかめ、刻みこんぶ、◎粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
10水	きつねうどん、卵の花、みかん缶	409.3 14 11.3 2.1	ゆでうどん、◎米、砂糖、油	◎牛乳、◎ウインナーソーセージ、油揚げ、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
11木	御飯、肉じゃが、ブロッコリーのごま和え、さつまいものみそ汁	534.4 17.9 17.3 1.5	米、じゃがいも、さつまいも、◎小麦粉、◎砂糖、油、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、◎かぼちゃ、にんじん、もやし、いんげん	牛乳、かぼちゃケーキ
12金	キッズピビンバ、ジャーマンポテト、コーンスープ	452.2 14.7 16 1.5	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	◎りんご濃縮果汁、コーン缶、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、◎粉かんでん、しょうが、パセリ	牛乳、りんごゼリー
13土	三色どんぶり、そうめん汁、もも缶	472.5 19.3 13.1 1.2	米、◎マカロニ、干しそうめん、◎砂糖、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、◎きな粉、かつお節	もも缶(白桃)、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、マカロニきな粉
15月	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草のおかか和え、秋の豚汁	495.7 21.7 10.9 1.5	米、◎ホットケーキ粉、さつまいも、◎砂糖、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、かかれい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、にんじん、◎オレンジ濃縮果汁、もやし、ねぎ、えのきたけ、しいたけ	牛乳、オレンジ蒸しパン
16火	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃの甘煮、梨のコンポート	469.9 15.7 9.7 2.1	生中華めん、◎米、砂糖、◎砂糖、◎ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩)、◎油揚げ、かつお節	なし、かぼちゃ、キャベツ、もやし、◎にんじん、にんじん、たまねぎ、レモン果汁	いなりおにぎり
17水	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーの白あえ、小松菜のみそ汁	465.2 22.2 16.9 1.5	米、◎砂糖、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、こまつな、◎みかん缶、◎パイン缶、だいこん、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳、フルーツヨーグルト
18木	御飯、炒り豆腐、大根サラダ、玉ねぎのみそ汁	490.6 20.1 14.7 1.9	米、◎食パン、◎砂糖、砂糖、油、すりごま	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、かにかまぼこ、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ、干しいたけ	牛乳、きな粉トースト
19金	親子丼、わかめスープ、パインアップル	495.9 21.3 11.3 1.7	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、絹ごし豆腐、鶏むね肉、◎絹ごし豆腐、かまぼこ、かつお節	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐のバンケーキ
20土	ひじきごはん、豆腐の和風あんかけ、きゅうりの酢の物、かぶのみそ汁	488.7 18.7 15.9 2.2	◎さつまいも(皮付)、米、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ひじき、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、焼き芋
22月	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、にんじのみそ汁	446.3 17.9 14.7 1.4	米、パン粉、◎砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、◎みかん缶、◎パイン缶、にんじん、コーン缶、カットわかめ、◎粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
24水	ミートスパゲティ、いんげんのごまよじ、ウインナースープ	472.6 17.6 15.7 1.9	◎米、マカロニスパゲティ、◎さつまいも、片栗粉、ごま、砂糖、油、◎黒ごま	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ、コーン缶	さつまいもおにぎり
25木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、キャベツの塩ごま和え、たまごスープ	495.6 18.8 17.2 1.5	米、◎片栗粉、◎白玉粉、◎油、◎砂糖、マヨネーズ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、たら、◎木綿豆腐、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、◎にんじん、きゅうり、カットわかめ、あおのり	牛乳、人参ドーナツ
26金	かぼちゃのカレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	536.9 15.1 16.6 1.5	米、◎ホットケーキ粉、砂糖、油、すりごま、◎油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、牛乳	りんご、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、◎バナナ、きゅうり、レモン果汁	牛乳、バナナホットケーキ
27土	ツナひじきチャーハン、ポテトサラダ、豆腐と野菜の昆布汁	499.5 18.8 17.9 1.8	米、◎食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、◎とろけるチーズ	にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、◎コーン缶、ピーマン、おぼろこんぶ、ひじき	牛乳、コーンチーズトースト
29月	御飯、魚の野菜あんかけ、ジャーマンポテト、玉ねぎのみそ汁	489.4 19.9 16 1.8	米、じゃがいも、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さわら、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	◎もも果汁30%飲料、たまねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ、◎粉かんでん、こんぶ(だし用)	牛乳、ももゼリー
30火	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、だいこんのみそ汁	537.1 18.8 18.8 1.7	米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、◎卵、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれん草、だいこん、にんじん、はくさい、◎バナナ、たまねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、ねぎ、コーン缶、しょうが	牛乳、バナナケーキ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。