

2023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 水	ミートスパゲティ、いんげんのごまよごし、ウイナースープ	474.5 17.7 15.8 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
02 木	御飯、鮭のきのみそ焼き、ひじきの煮物、だいこんと里芋の汁	505.3 23.2 16.5 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、ゆで大豆、○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、ごまつな、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、かきのケーキ
04 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	494.7 16.9 17.3 1.4	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま、○油、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶	にんじん、○バナナ、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、おぼろこんぶ、ひじき	牛乳、バナナホットケーキ
06 月	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	446 16.9 14.8 1.5	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、りんごゼリー
07 火	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	538.7 17.5 16.8 1.8	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	◎牛乳、◎牛乳、ウイナーソーセージ、ゆで大豆、○とろけるチーズ、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、○コーン缶、レモン果汁	牛乳、コーンチーズトースト
08 水	御飯、自身魚の照り焼き、もやしと小松菜の塩ごまあえ、玉ねぎのみそ汁	451.1 20.1 10.1 1.8	米、○小麦粉、さつまいも、○くりの甘露煮、○油、○砂糖、ごま、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、たら、○豆乳、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳、栗蒸しパン
09 木	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	464.6 17.8 11 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、ほうれんそう、はくさい、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 金	きつねうどん、卵の花、みかん缶	414.9 14.4 11.8 2.1	ゆでうどん、○米、砂糖、油	◎牛乳、○ウイナーソーセージ、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)	ウイナーおにぎり
11 土	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	538 18 17.5 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
13 月	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	511.1 21.2 17.5 2.2	米、○白玉粉、○砂糖、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○絹ごし豆腐、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、○きな粉、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、白玉きな粉
14 火	キッズピビンバ、中華サラダ、コーンスープ	466.2 15.2 15 1.4	◎さつまいも(皮付)、米、油、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	コーン缶、ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、焼き芋
15 水	御飯、カレーの煮つけ、ほうれん草のおかか和え、秋の豚汁	499.6 22.2 11.7 1.6	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、○油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、かたまり、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、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 木	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃの甘煮、梨のコンポート	471.7 15.8 9.8 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 金	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	468.9 22.4 17.1 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、ごまつな、○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 土	御飯、炒り豆腐、大根サラダ、玉ねぎのみそ汁	494.6 20.3 15 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
20 月	御飯、自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	499.3 19 17.4 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
21 火	親子丼、春雨スープ、パイナップル	500.7 20.6 11.3 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、卵、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、豆腐のパンケーキ
22 水	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、にんじのみそ汁	449.9 18.1 14.9 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 金	御飯、クリームシチュー、ブロッコリーのおかか和え、みかん缶	481.3 15.6 13.1 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	みかん缶、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
25 土	焼きそば、ひじきのサラダ、わかめスープ	438.8 17.3 15.6 1.6	焼きそばめん、○米、マヨネーズ、油	◎牛乳、絹ごし豆腐、○さけ、豚肉(ほら)、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
27 月	三色どんぶり、そうめん汁、もも缶	476.1 19.5 13.3 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)、ほうれんそう、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
28 火	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	540.4 16.2 16.3 1.7	米、○食パン、砂糖、油、すりごま	◎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、きゅうり、いちごジャム、レモン果汁	牛乳、ジャムトースト
29 水	御飯、魚の野菜あんかけ、ジャーマンポテト、豆腐と白菜の煮浸し風汁	491.6 21.2 16.6 1.7	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さわら、木綿豆腐、ウイナーソーセージ、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、はくさい、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
30 木	御飯、八宝菜、ほうれん草のナムル、だいこんのみそ汁	540.8 19 19.1 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)	ほうれんそう、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。