

# 11月 献立表 幼児食

2022年 11月

うずも保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 火	ごはん 鮭の風味焼き かぼちゃのそぼろ煮 豆腐ときのこのスープ	〇りんごジュース ◎焼きドーナツ(いちご) ◎牛乳	キングサーモン、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	サラダ菜、かぼちゃ、えのきたけ、わかめ、りんごジュース	米、小麦粉、上白糖、かたくり粉	エネルギー 495kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.3g 塩分 0.7g
2 水	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨と胡瓜とわかめの酢の物 さつま芋と油揚げの味噌汁	〇オレンジジュース ◎ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうがおろし、きゅうり、わかめ、スイートコーン	米、上白糖、はるさめ、さつまいも	エネルギー 523kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.2g 塩分 0.9g
4 金	ごはん ひき肉の磯辺焼き じゃがいもとツナの煮物 豆腐と小松菜のすまし汁	〇グレープジュース ◎肉まん ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、刻みのり、ポテト、にんじん、いんげん、こまつな	米、かたくり粉、上白糖、しらたき	エネルギー 425kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.7g 塩分 1.3g
7 月	ごはん すき焼き風煮 マカロニサラダ たまねぎと人参の中華スープ	〇パインジュース ◎蒸しさつまいも ◎牛乳	豚かたロース、木綿豆腐、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳	はくさい、にんじん、えのきたけ、きゅうり、スイートコーン、たまねぎ、こまつな、パイナップルジュース	米、しらたき、上白糖、ツイストマカロニ、かたくり粉、さつまいも	エネルギー 581kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.4g 塩分 1.2g
8 火	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草となめ茸、納豆の和え物 もやしと麩のすまし汁 パナナ	〇オレンジジュース ◎フルーチェ	木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、牛乳	にんじん、長ねぎ、スイートコーン、しょうが、ほうれん草、なめたけ、もやし、バナナ、みかん缶	米、ごま油、上白糖、かたくり粉	エネルギー 448kcal たんぱく質 17.6g 脂質 10.6g 炭水化物 73.3g 塩分 1.3g
9 水	混ぜご飯 おから入りとりつくね もやしのナムル だいこんとわかめとねぎのスープ	〇野菜ジュース ◎抹茶蒸しケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、卵、牛乳	しめじ、にんじん、刻み昆布、たまねぎ、もやし、ほうれん草、万能ねぎ、だいこん、乾燥わかめ	米、上白糖、かたくり粉、いりごま、ごま油	エネルギー 413kcal たんぱく質 19.7g 脂質 18.1g 塩分 1.8g
10 木	ごはん 鶏肉のからあげ ひじきの五目炒め煮 たまねぎとかぼちゃの味噌汁	〇りんごジュース ◎せんべい ◎牛乳	鶏もも肉、卵、油揚げ、牛乳	キャベツ、干しひじき、にんじん、いんげん、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、りんごジュース	米、かたくり粉、小麦粉、サラダ油、しらたき、上白糖	エネルギー 545kcal たんぱく質 17.4g 脂質 17.4g 塩分 1.5g
11 金	カレー南蛮うどん 厚焼き卵 ポテトサラダ	〇グレープジュース ◎きんぴらおにぎり ◎牛乳	豚かたロース、厚焼き卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、りんごジャム、きゅうり、スイートコーン、なめたけ	うどん、サラダ油、かたくり粉、米	エネルギー 705kcal たんぱく質 22.0g 脂質 23.6g 塩分 4.3g
14 月	ごはん チンジャオロース 海藻入り納豆 コーン卵スープ	〇パインジュース ◎ジャムサンドクラッカー ◎牛乳	豚かたロース、挽きわり納豆、卵、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、にんにく、しょうが、めかぶ、しいたけ、キャベツ、わかめ、スイートコーン、パイナップルジュース、いちごジャム	米、ごま油、上白糖、かたくり粉、いりごま	エネルギー 561kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.7g 塩分 1.4g
15 火	ごはん キャベツメンチカツ もやしの中華サラダ じゃがいもとベーコンのスープ	〇オレンジジュース ◎豆乳フレンチトースト ◎牛乳	ベーコン、卵、調製豆乳、牛乳	キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	米、サラダ油、ごま油、上白糖、じゃがいも、食パン、食塩不使用バター	エネルギー 516kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.6g 塩分 2.4g
16 水	ロールパン レモンチキン きのこマカロニグラタン オニオンスープ	〇りんごジュース ◎ケーキ ◎麦茶	牛乳、ピザ用チーズ、ベーコン、ホイップクリーム	サラダ菜、エリンギ、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、りんごジュース、みかん缶	ロールパン、ツイストマカロニ、食塩不使用バター、パン粉	エネルギー 473kcal たんぱく質 10.7g 脂質 26.0g 塩分 1.1g
17 木	ごはん ミートボール きゃべつとえのきの和え物 わかめスープ	〇野菜ジュース ◎フルーツポンチ	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵	たまねぎ、いんげん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、わかめ、ほうれん草、オクラ、パイナップル缶、バナナ、みかん缶	米、かたくり粉、上白糖、ごま油	エネルギー 416kcal たんぱく質 13.9g 脂質 9.7g 塩分 1.6g
18 金	キーマカレー がんもの含め煮 コーンフ레이크サラダ	〇グレープジュース ◎フルーツヨーグルト	豚ひき肉、がんもどき、プレーンヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、にんじん、みかん缶、バナナ、パイナップル缶	米、サラダ油、上白糖、コーンフ레이크	エネルギー 615kcal たんぱく質 24.4g 脂質 24.0g 塩分 1.9g
21 月	ごはん めかじきの野菜あんかけ 粉ふき芋 春雨スープ 甘夏缶	〇オレンジジュース ◎さつまいも蒸しパン ◎牛乳	かじき、鶏もも肉、牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ほうれん草、なつみかん缶	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、じゃがいも、はるさめ、さつまいも	エネルギー 581kcal たんぱく質 21.4g 脂質 11.0g 塩分 1.3g
22 火	ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ 洋風かきたま汁	〇野菜ジュース ◎バームクーヘン ◎牛乳	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、ベーコン、牛乳	たまねぎ、スイートコーン、にんじん、きゅうり、にら、えのきたけ	米、パン粉、食塩不使用バター、スパゲッティ、かたくり粉	エネルギー 589kcal たんぱく質 21.0g 脂質 23.9g 塩分 1.7g
24 木	ごはん 生揚げと野菜の中華風煮物 ブロッコリーの菜種和え みかん缶 さつま芋とわかめの味噌汁	〇野菜ジュース ◎麦ウエハース ◎牛乳	厚揚げ、豚もも肉、いりたまご、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、ブロッコリー、わかめ、みかん缶	米、上白糖、かたくり粉、いりごま、さつまいも	エネルギー 478kcal たんぱく質 21.7g 脂質 20.4g 塩分 1.4g
25 金	お弁当	〇りんごジュース ◎カレーチーズラスク ◎牛乳	粉チーズ、牛乳	りんごジュース	食塩不使用バター	エネルギー 124kcal たんぱく質 4.8g 脂質 9.6g 塩分 0.1g
28 月	ごはん さばの味噌煮 さつまいものきんぴら もやしときのこのスープ	〇グレープジュース ◎スティックパン ◎牛乳	さば缶、さつま揚げ、牛乳	にんじん、青ピーマン、もやし、えのきたけ、乾燥わかめ	米、さつまいも、サラダ油、上白糖、かたくり粉	エネルギー 431kcal たんぱく質 17.6g 脂質 20.6g 塩分 1.5g
29 火	ちゃんぽんめん 肉団子(和風) ほうれん草と油揚げのごま和え	〇オレンジジュース ◎ツナとひじきのおにぎり ◎牛乳	豚かたロース、なると、牛乳、油揚げ	はくさい、にんじん、長ねぎ、いんげん、ほうれん草、干しひじき	かたくり粉、ごま油、上白糖、米	エネルギー 560kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.0g 塩分 1.3g
30 水	ごはん 豚肉の柳川風煮物 さつまいものチーズ焼き 小松菜と豆腐の味噌汁 パイン缶	〇野菜ジュース ◎ジャムサンド ◎牛乳	豚かたロース、卵、ピザ用チーズ、木綿豆腐、牛乳	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、こまつな、パイナップル缶、いちごジャム	米、上白糖、さつまいも、食パン	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.0g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です