

11月 献立表 幼児食

2023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 (○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	その他	
1 水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き きんぴらごぼう オレンジ ほうれんそうとわかめのスープ	○グレープジュース ◎フルーツゼリー	鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、ビーマン、しょうが、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、ほうれんそう、わかめ、オクラ、オレンジ、みかん缶、バナナ、パイナップル缶	米、小麦粉、油、上白糖、はちみつ、しらたき、ごま油	しょうゆ、トマトケチャップ、おろしにんにく、かつおだし、みりん、鶏がらだし、水、グレープジュース、カットゼリー(国産産物)	エネルギー 472kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.0g 塩分 0.9g
2 木	ごはん チーズ入りミートローフ ほうれん草ときのこのツナサラダ キャバツとブロッコリーのカレーサブ	○オレンジジュース ◎かぼちゃ蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、サラダチーズ、卵、牛乳、ツナフレーク	たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれんそう、えのきたけ、わかめ、オレンジジュース、かぼちゃペースト	米、パン粉、上白糖、蒸しばんミックス	食塩、水、トマトケチャップ、中濃ソース、笑顔でランチ中華ドレッシング、カップ8号	エネルギー 532kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.9g 塩分 2.0g
6 月	ごはん はんぺんのチーズフライ 生野菜 春雨と胡瓜の酢の物 麩と小松菜とわかめの味噌汁	○パンジュース ◎炊き込みおにぎり ◎牛乳	ツナフレーク、牛乳	キャバツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、こまつな、わかめ、えのきたけ	米、油、はるさめ、上白糖、ごま油、おつゆ麩	チーズはんぺんフライ、中濃ソース、りんご酢、しょうゆ、かつおだし、みそ、水、パイナップルジュース、めんつゆ	エネルギー 600kcal たんぱく質 16.1g 脂質 17.7g 塩分 1.0g
7 火	ごはん 肉団子と野菜のコンソメ煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 大根と人参のかきたまスープ オレンジ	○りんごジュース ◎サンドイッチ ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、チキンささみ水煮ほぐし肉、卵	たまねぎ、しめじ、にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、だいこん、わかめ、えのきたけ、オレンジ、りんごジャム	米、パン粉、かたくり粉、食パン	食塩、水、コンソメ、鶏がらだし、みそ、エッグケア、しょうゆ、りんごジュース	エネルギー 621kcal たんぱく質 26.9g 脂質 19.8g 塩分 1.8g
8 水	ごはん 豚肉とさつま芋の炒め煮 マカロニソテー みかん缶 ごぼうと油揚げの味噌汁	○野菜ジュース ◎かりっこいわし ◎牛乳	豚ばら肉、豚もも肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、こまつな、ビーマン、スイートコーン、ごぼう、みかん缶	米、さつまいも、上白糖、ツイストマカロニ、油	かつおだし、しょうゆ、みりん、水、コンソメ、トマトソース、トマトケチャップ、みそ、野菜ジュース	エネルギー 535kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.6g 塩分 1.1g
9 木	ごはん さばの味噌煮 ひじきの中華サラダ そうめん汁	○りんごジュース ◎マシュマロサンド ◎牛乳	チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳	ひじき、きゅうり、にんじん、もやし、しいたけ、長ねぎ、えのきたけ	米、上白糖、ごま油、そうめん	さばの味噌煮、りんご酢、しょうゆ、かつおだし、みりん、食塩、水、りんごジュース、リッツ、マシュマロ	エネルギー 539kcal たんぱく質 21.3g 脂質 42.7g 塩分 0.9g
10 金	ごはん すき焼き風煮 三色ナムル かぼちゃとわかめの味噌汁	○オレンジジュース ◎おからドーナツ ◎牛乳	豚かたロース、木綿豆腐、牛乳	はくさい、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、もやし、かぼちゃ、わかめ、オレンジジュース	米、しらたき、上白糖、いりごま、ごま油	かつおだし、しょうゆ、本みりん、水、鶏がらだし、食塩、みそ、おからドーナツ	エネルギー 461kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.5g 塩分 1.2g
13 月	ごはん 豚肉と大根の中華炒め煮 ほうれん草と油揚げのごま和え 玉ねぎと豆腐の味噌汁	○パンジュース ◎野菜クラッカー ◎牛乳	厚揚げ、豚もも肉、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、しめじ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	米、上白糖、ごま油	中華だし、しょうゆ、みりん、水、ごま和えの素、かつおだし、みそ、パイナップルジュース、野菜ビスケット	エネルギー 530kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.9g 炭水化物 59.2g 塩分 1.3g
14 火	ごはん 照り焼きチキン ひじきとビーマンのごま炒め 豆腐とブロッコリーの卵スープ パン缶	○グレープジュース ◎スイートポテト ◎牛乳	鶏もも肉、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳	長ねぎ、干しひじき、青ビーマン、たけのこ(水煮)、にんにく、しょうが、ブロッコリー、パイナップル缶	米、小麦粉、上白糖、しらたき、ごま油、いりごま、かたくり粉、さつまいも、食塩不使用バター	おろししょうが、みりん、しょうゆ、水、みりん風調味料、鶏がらだし、中華だし、グレープジュース	エネルギー 594kcal たんぱく質 24.5g 脂質 20.2g 塩分 1.2g
15 水	照り焼きハンバーガー ツナ和え スパゲティソテー ワンタンスープ ゼリー	○野菜ジュース ◎ケーキ ◎麦茶	新網焼きハンバーグ、ツナフレーク	サラダ菜、ブロッコリー、たまねぎ、ビーマン、にんじん、スイートコーン、長ねぎ、えのきたけ、こまつな	ロールパン、スパゲッティ、油	めんつゆ、コンソメ、食塩、ワンタン、鶏がらだし、しょうゆ、水、オレンジゼリー、野菜ジュース、チーズケーキ、麦茶	エネルギー 472kcal たんぱく質 17.9g 脂質 18.6g 塩分 2.8g
16 木	ごはん 焼き肉 甘夏みかん缶 鶏肉と里芋の煮物 小松菜と麩のすまし汁	○りんごジュース ◎動物ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、赤ビーマン、ビーマン、だいこん、しめじ、こまつな、なつみかん缶	米、さといも、上白糖、おつゆ麩	焼き肉のたれ、鶏がらだし、かつおだし、みりん、しょうゆ、食塩、水、りんごジュース、動物ビスケット	エネルギー 525kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.2g 塩分 1.7g
17 金	チキンカレーライス コーンフレークサラダ バナナ	○オレンジジュース ◎きんとんパイ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャバツ、きゅうり、スイートコーン、バナナ、オレンジジュース	米、じゃがいも、油	カレールー、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、コーンフロスティ、フレッシュドレッシング、きんとんパイ	エネルギー 722kcal たんぱく質 19.0g 脂質 26.9g 塩分 2.0g
20 月	ごはん 魚の中華炒め ひじきの煮物 ほうれん草とコーンのコンソメスープ	○パンジュース ◎マカロニきな粉 ◎牛乳	かじき、鶏もも肉、きな粉、牛乳	たまねぎ、ビーマン、にんじん、ひじき、いんげん、ほうれんそう、スイートコーン	米、かたくり粉、油、上白糖、ごま油、しらたき、ツイストマカロニ	中華だし、しょうゆ、鶏がらだし、みりん、かつおだし、水、コンソメ、パイナップルジュース	エネルギー 575kcal たんぱく質 26.7g 脂質 18.3g 塩分 1.3g
21 火	わかめごはん 厚揚げのそぼろカレー炒め煮 きゃべつとオクラのおかか和え じゃがいもとたまねぎの味噌汁	○グレープジュース ◎豆乳パンケーキ ◎牛乳	厚揚げ、豚ひき肉、かつお節、油揚げ、豆乳、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、キャバツ、オクラ	米、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	炊き込みわかめ、鶏がらだし、カレールー、しょうゆ、本みりん、水、めんつゆ、みそ、かつおだし、グレープジュース	エネルギー 554kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.3g 塩分 1.6g
22 水	ごはん 煮魚 えのき納豆 きゃべつのごまマヨネーズ和え 千切り野菜スープ	○野菜ジュース ◎肉まん ◎牛乳	ひらめ、ちくわ、挽きわり納豆、牛乳	キャバツ、スイートコーン、きゅうり、えのきたけ、なめたけ、だいこん、にんじん、ほうれんそう	米、上白糖、すりごま	おろししょうが、みりん、しょうゆ、水、エッグケア、めんつゆ、コンソメ、鶏がらだし、野菜ジュース、肉まん	エネルギー 520kcal たんぱく質 26.6g 脂質 14.8g 塩分 2.1g
24 金	ごはん 肉団子の揚げ煮 ポテトサラダ わかめとコーンのスープ	○りんごジュース ◎ヨーグルト ◎ビスケット	鶏ひき肉、豚ひき肉、豆乳、食物繊維ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、スイートコーン、わかめ、ブロッコリー	米、かたくり粉、パン粉、油、上白糖	しょうゆ、水、ポテトサラダペースト、りんご酢、エッグケア、中華だし、りんごジュース、アスパラビスケット	エネルギー 500kcal たんぱく質 17.2g 脂質 14.3g 塩分 1.1g
27 月	ごはん まぐろカツ 生野菜 切干大根の炒め煮 豆腐と海藻の卵スープ	○パンジュース ◎せんべい ◎牛乳	油揚げ、木綿豆腐、卵、牛乳	レタス、サニーレタス、切干しいたけ、にんじん、いんげん	米、油、上白糖、かたくり粉	まぐろカツ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、かつおだし、水、かまむか海菜ミックス、鶏がらだし、中華だし、パイナップルジュース、せんべい	エネルギー 514kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.0g 塩分 1.6g
28 火	ごはん 炒り鶏 みかん缶 もやしのきのこ和え さつまいもとたまねぎの味噌汁	○グレープジュース ◎野菜蒸しケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、卵、牛乳	だいこん、にんじん、いんげん、しめじ、キャバツ、もやし、なめたけ、刻みゆり、たまねぎ、こまつな、みかん缶	米、さといも、上白糖、さつまいも、ホットケーキミックス、有塩バター	かつおだし、しょうゆ、みりん、めんつゆ、みそ、水、グレープジュース、野菜生活	エネルギー 482kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.3g 塩分 1.3g
29 水	カレー南蛮うどん 厚焼き卵 ブロッコリーのごま酢和え	○オレンジジュース ◎鮭とわかめのおにぎり ◎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、ブロッコリー、スイートコーン、オレンジジュース	うどん、サラダ油、かたくり粉、いりごま、上白糖、米	水、カレールー、しょうゆ、かつおだし、りんご酢、混ぜこみ鮭わかめ	エネルギー 739kcal たんぱく質 25.8g 脂質 17.5g 塩分 4.1g
30 木	お弁当日	○りんごジュース ◎ふかし芋 ◎牛乳	牛乳		さつまいも	りんごジュース	エネルギー 168kcal たんぱく質 5.5g 脂質 6.0g 塩分 0.2g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です