

11 月 献立表

すずの丘保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		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		エネルギー	たんぱく質	脂質
01 (水)	御飯 オレンジ(1/6) 鶏肉のバーベキューソース焼き きんぴらごぼう ほうれん草とわかめのスープ	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、無塩バター、油、はちみつ、ごま油(ごま)	牛乳、鶏もも肉(ごま)、ちくわ、卵	オレンジ、しらたき、たまねぎ、ごぼう、れんこん、ほうれん草、にんじん、いんげん、オクラ、ピーマン、カットわかめ	グレープジュース スイートポテト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	557 kcal 20.9 g 17.1 g 259 mg	
02 (木)	御飯 ミートローフ(チーズ) ほうれん草ときのこのツナサラダ キャベツとブロッコリーのカレースープ	米、パン粉、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、卵、ツナフレーク油漬、サラダチーズ(5mm)	ほうれん草、みかん缶、バナナ、パイン缶、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ブロッコリー、ミックスペジタブル、カットわかめ	オレンジジュース フルーツゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 kcal 16.0 g 9.6 g 120 mg	
06 (月)	御飯 小松菜と麩のみそ汁 チーズはんぺんフライ (付)キャベツ 春雨ときゅうりの酢の物	米、国産はるさめ、油、おつゆ麩、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、白みそ、ツナフレーク油漬	きゅうり、キャベツ、スイートコーン、こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	パインジュース(パック) 炊き込みおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	608 kcal 16.9 g 18.0 g 241 mg	
07 (火)	御飯 オレンジ(1/6) 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 大根とにんじんのかきたまスープ	米、食パン(10枚切り)(乳)、マヨネーズ(卵・乳不使用)、パン粉、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、豆乳、白みそ	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、だいこん、にんじん、しめじ、りんごジャム、スイートコーン、えのきたけ、カットわかめ	りんごジュース(パック) ジャムサンド(りんご) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	625 kcal 27.8 g 20.2 g 234 mg	
08 (水)	わかめ御飯 厚揚げの炒め煮(カレーそばろ) キャベツとオクラのおかか和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、白みそ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、オクラ、にんじん、いんげん	乳酸ドリンク 野菜せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	497 kcal 20.6 g 16.1 g 326 mg	
09 (木)	御飯 さばの味噌煮 ひじきの中華サラダ そうめん汁	米、干しそうめん、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳	もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、ひじき	オレンジジュース おからドーナツ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	559 kcal 21.7 g 21.1 g 253 mg	
10 (金)	御飯 すき焼き風煮 三色ナムル かぼちゃとわかめのみそ汁	米、砂糖、ごま油(ごま)、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、木綿豆腐、白みそ、油揚げ	ほうれん草、はくさい、もやし、ダイスカぼちゃ、しらたき、にんじん、えのきたけ、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	りんごジュース マシュマロサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 21.5 g 18.4 g 288 mg	
13 (月)	御飯 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 たまねぎのみそ汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉(もも)こま、豚肉(ばら)カット、生揚げ、白みそ、油揚げ、ごま和えの素(ごま・乳)	だいこん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、カットわかめ	パインジュース(パック) ビスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 21.6 g 19.7 g 328 mg	
14 (火)	御飯 豆腐と海藻のスープ まぐろカツ (付)レタス 切干し大根の炒め煮	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、油揚げ	たまねぎ、いんげん、にんじん、切り干しだいこん、レタス、サニーレタス	野菜ジュース せんべい(星たべよ) 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 kcal 16.8 g 14.8 g 300 mg	
15 (水)	御飯 肉団子の揚げ煮 ポテトサラダ わかめとコーンのスープ	米、ポテトサラダベース(国産)、マヨネーズ(卵・乳不使用)、パン粉、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳	ブロッコリー、たまねぎ、スイートコーン、にんじん、きゅうり、カットわかめ	グレープジュース ヨーグルト ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	609 kcal 19.1 g 13.5 g 115 mg	
16 (木)	御飯 照り焼きチキン ひじきとピーマンのごま炒め 豆腐と卵のスープ	米、蒸しパンミックス、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、調製豆乳	ねぎ、こまつな、ピーマン、たけのこ(ゆで・千切り)、かぼちゃ、しらたき、ひじき、白炒りごま(ごま)、にんにく、しょうが	オレンジジュース かぼちゃ豆乳蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	573 kcal 25.8 g 20.4 g 281 mg	
17 (金)	チキンカレーライス コーンフレークサラダ バナナ	米、北海道チルドポテト(1/4カット)、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)、油	牛乳、鶏もも肉(ごま)	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、オニオンソテー、スイートコーン	りんごジュース きんとんパイ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	683 kcal 19.1 g 22.1 g 213 mg	
20 (月)	御飯 かじきの中華炒め ひじきの煮物 ほうれん草とコーンのコンソメスープ	米、ツイストマカロニ、砂糖、片栗粉、油、ごま油(ごま)	牛乳、かじき(角切り)、鶏もも肉(ごま)、きな粉	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、スイートコーン、しらたき、ピーマン、いんげん、ひじき	パインジュース(パック) マカロニきな粉 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	551 kcal 25.7 g 16.1 g 238 mg	
21 (火)	御飯 みかん缶 豚肉とさつま芋の炒め煮 マカロニソテー(トマト) ごぼうと油揚げのみそ汁	米、さつまいも、ホットケーキ粉(卵乳不使用)、ツイストマカロニ、砂糖、無塩バター、油	牛乳、豚肉(ばら)カット、調製豆乳、卵、豚肉(もも)こま、白みそ、油揚げ	みかん缶、たまねぎ、こまつな、ごぼう、スイートコーン、ピーマン	野菜ジュース 豆乳ホットケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	641 kcal 21.2 g 19.6 g 279 mg	
22 (水)	発表会(0-3歳) お弁当日		牛乳		グレープジュース ビスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	164 kcal 6.2 g 7.5 g 229 mg	
24 (金)	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	ロールパン、ハーフスパゲティ(1.6mm)、油	ツナフレーク油漬	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、ピーマン、ねぎ、こまつな、えのきたけ、サラダ菜	りんごジュース チーズケーキ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	504 kcal 18.5 g 20.5 g 95 mg	
27 (月)	御飯 甘夏みかん缶 焼肉 鶏肉と里芋の煮物 小松菜と麩のすまし汁	米、さといも、砂糖、おつゆ麩	牛乳、豚肉(もも)こま、木綿豆腐、鶏もも肉(ごま)	甘夏みかん缶、たまねぎ、だいこん、こまつな、ピーマン、しめじ、赤ピーマン	パインジュース(パック) 動物ビスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	571 kcal 25.6 g 18.0 g 326 mg	
28 (火)	御飯 みかん缶 炒り鶏 もやしのきのこ和え さつまいもとたまねぎのみそ汁	米、さといも、さつまいも、ホットケーキ粉(卵乳不使用)、砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉(ごま)、卵、白みそ	だいこん、キャベツ、みかん缶、もやし、たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな、いんげん、なめたけ、板のり	野菜ジュース 野菜蒸しケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	575 kcal 19.9 g 16.9 g 267 mg	
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	冷凍うどん、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、卵	ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、スイートコーン、りんごジャム、白炒りごま(ごま)	グレープジュース 鮭わかめおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	586 kcal 23.3 g 21.4 g 227 mg	
30 (木)	御飯 えのき納豆 煮魚(ひらめ) キャベツのごまマヨネーズ和え 千切り野菜のスープ	米、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、片栗粉	牛乳、ひらめ、挽きわり納豆、ちくわ	キャベツ、えのきたけ、ほうれん草、だいこん、きゅうり、にんじん、スイートコーン、なめたけ、すりごま	オレンジジュース 肉まん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	514 kcal 25.3 g 16.1 g 243 mg	