

令和2年 11月 幼児 献立表

日付	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
2(月)	ごはん、ホイコーロー、卵スープ、お茶	サッポロポテト	豚肩・脂付、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、カットわかめ	米・精白米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ・根	427kcal 15.2g 11.3g
4(水)	ドライカレー、キャベツサラダ、牛乳 ポテトとウインナーのスープ、バナナ	ヨーグルト ケーキ	豚ひき肉、チーズ(バルサン)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、じゃがいも、コーンドレッシング、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、チンゲンサイ、もやし(大豆)、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)、バナナ	546kcal 16.5g 17.4g
5(木)	ごはん、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁、オレンジ、お茶	焼き芋	生揚げ、豚ひき肉、豆腐(木綿)、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ	米・精白米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、さつまいも	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、大根、えのきたけ、なす、オレンジ(バレンシア)	399kcal 13.1g 7.1g
6(金)	黒糖ロールパン、鮭のフライ オーロラ ソース、三色サラダ、コーンスープ、牛乳	ハードビスケット	さけ、鶏卵(全卵・生)、豆乳、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳	黒糖ロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)、ごまドレッシング、じゃがいも	フロッコリー、きゅうり、にんじん、とうもろこし(クリーム状)、とうもろこし(ホルカネル)、たまねぎ、パセリ	535kcal 31.0g 20.9g
7(土)	焼きうどん、ポテトサラダ、牛乳、プリン	せんべい	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、牛乳	うどん(ゆで)、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	498kcal 13.2g 20.7g
9(月)	ナポリタンスパゲティ、ポテトサラダ、牛乳	味しらべ	ソーセージ(ウインナー)、豚もも・脂付、チーズ(バルサン)、ハム(ロース)、牛乳	スパゲティ、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、味しらべ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、とうもろこし(ホルカネル)	472kcal 16.3g 17.1g
10(火)	さつまいもとひじきのごはん、魚の煮つけ チンゲン菜の和え物、豚汁、お茶	バター スティックパン	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、レバー(鶏肝臓)、あおのり(素干し)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	バターロールパン、かたくり粉、サラダ油、ごま油、バタースティックパン	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、いんげん、きゅうり、かぼちゃ、とうもろこし(クリーム状)	499kcal 20.4g 22.0g
11(水)	ハヤシライス、大根サラダ、バナナ、牛乳	さつまいもと チーズのケーキ	豚肩ロース・脂付、ツナ缶(油漬フレーク)ait、牛乳(おやつ)、クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、じゃがいも、ごまドレッシング、マーガリン(ソフトタイプ)、さつまいも、三温糖、薄力粉(1等)	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、大根、きゅうり	601kcal 15.2g 21.7g
12(木)	マーボー丼、さつまいもと昆布の煮物 お茶	コーンフレーク	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、刻み昆布、大豆(水煮缶詰)、かつお節、牛乳(普通牛乳)	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、さつまいも、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	たまねぎ、なす、れんこん(ゆで)、ねぎ(葉ねぎ)、にら、ピーマン、にんじん、しょうが	453kcal 13.0g 8.0g
13(金)	白い食卓ロール、魚のステーキソースがけ スパゲティサラダ、白菜スープ、牛乳	一口チーズ、 ヤクルト	ホキ、ツナ缶(油漬フレーク)ait、竹輪(焼き竹輪)、ベーコン(豚)、牛乳、一口チーズ	白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、サラダ油、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)、はるさめ	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ(葉ねぎ)	451kcal 18.7g 19.5g
14(土)	カレースパゲティ、コールスローサラダ 牛乳、ヨーグルト	せんべい	豚ひき肉、ハム(ロース)、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、サラダ油、三温糖、せんべい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レーズン	557kcal 19.3g 19.5g
16(月)	ごはん、すき焼き風煮物、かぼちゃの ごまマヨネーズ、オレンジ、お茶	肉まん あんまん	豚肩ロース・脂付、焼き豆腐、なると鶏卵(全卵・生)	米・精白米、しらたき、三温糖、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、肉まん、あんまん	しいたけ(原木)・生、はくさい、葉たまねぎ、かぼちゃ、フロッコリー、オレンジ(バレンシア)	546kcal 18.2g 15.3g
17(火)	食パン、イチゴジャム、油淋鶏、トマト ブロッコリーサラダ、スープヌードル、牛乳	ぼたぼた焼き	鶏もも皮つき(若鶏)から揚げ、ベーコン(豚)、牛乳	食パン、かたくり粉、揚げ油、砂糖、上白糖、ごま油、はちみつ、ごまドレッシング、はるさめ、ぼたぼた焼き	いちごジャム、しょうが(おろし)、ねぎ(白)、フロッコリー、とうもろこし(ホルカネル)、トマト、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	384kcal 13.0g 12.2g
18(水)	わかめごはん、五色野菜煮 豆腐のみそ汁、バナナ、お茶	さつまいも 蒸しパン	わかめごはんの素、鶏もも皮つき(若鶏)、豆腐(木綿)、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)	米・精白米、じゃがいも、三温糖、さつまいも、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)	大根、にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、さやえんどう、えのきたけ、なす、バナナ	499kcal 14.9g 8.9g
19(木)	バターロールパン、やみつつききゅうり、牛乳 元気団子、かぼちゃとチキンのスープ	ポップコーン	油あげ、かつお節、赤魚、豆腐(木綿)、豚もも・脂付、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ	米・精白米、さつまいも、三温糖、すりいりごま、とうもろこし(玄穀)	おかひじき、にんじん、さやえんどう、しょうが、チンゲンサイ、もやし(大豆)、ごぼう、大根	335kcal 17.4g 5.9g
20(金)	米粉ロールパン、いかの香味揚げ せん野菜、シンデレラシチュー、牛乳	かっぱえびせん	いかの香味揚げ、ツナ缶(油漬フレーク)ait、牛乳(普通牛乳)、鶏むね皮なし(若鶏)、牛乳	米粉のロールパン、マヨネーズ(卵黄型)、さつまいも	きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカネル)、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	483kcal 19.5g 18.9g
21(土)	ミートスパゲティ、ポパイサラダ、牛乳 プリン	せんべい	豚ひき肉、ツナ缶(油漬フレーク)ait、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ソフトタイプ)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカネル)	567kcal 18.2g 21.6g
24(火)	人参ごはん、さんまの塩焼き 小松菜の和え物、けんちん汁、お茶	ホットケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、かまぼこ(蒸し)、油あげ、かつお節、さんま、生揚げ、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、きな粉	米・精白米、こんにやく(板)、三温糖、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)、はちみつ	にんじん、しいたけ(干、乾)、ごま、つな、もやし(大豆)、大根、ねぎ(葉ねぎ)	498kcal 20.3g 17.4g
25(水)	レーズンロールパン、一口カツ れんこんサラダ、カレースープ、牛乳	スティックパン	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、ハム(ロース)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳	レーズンロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、スティックパン	れんこん、にんじん、たまねぎ、パセリ	698kcal 23.1g 32.7g
26(木)	親子うどん、里芋の煮物、バナナ、お茶	フルーツヨーグルト	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると、鶏卵(全卵・生)、かつお節、ヨーグルト(プレーン)	うどん(ゆで)、里芋、じゃがいも、三温糖	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、さやえんどう、バナナ、ハイチジャム(缶詰)、みかん缶詰(果)	376kcal 15.0g 7.8g
27(金)	バターロールパン、魚のエスカベージュ 粉ふき芋、ミルクスープ、牛乳	バームクーヘン	メルルーサ、ソーセージ(ウインナー)、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳	バターロールパン、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ソフトタイプ)	たまねぎ、トマト、パセリ、チンゲンサイ	466kcal 23.7g 15.4g
28(土)	親子丼、春雨サラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、かまぼこ(蒸し)、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、はるさめ(緑豆)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	たまねぎ、とうもろこし(ホルカネル)、きゅうり	547kcal 20.0g 18.0g
30(月)	ごはん、なすと鶏肉のみそ炒め 中華スープ、お茶	野菜スティックパン	鶏もも皮つき(若鶏)、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、カットわかめ	米・精白米、三温糖、野菜スティックパン	なす、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこし(ホルカネル)	439kcal 15.5g 12.1g

月平均栄養価 エネルギー 501kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.2g

★11月24日は、和食の日です。和食の基本、だしに“かわる”“かつおぶし”“や”“こんぶ”などを使った和食メニューがおすすめです。お楽しみに♪

※献立表の内容を変更しました。食事の材料やカロリーなどを詳しくお知らせしています。

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。