

令和4年 11月 幼児 献立表

へきなんこども園

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	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(火)	ごはん、魚の揚げ煮、きんぴらごぼう、白菜のみそ汁、お茶	オレンジゼリー	赤魚、油あげ、わかめ、削り節、白みそ、ゼラチン	精白米、かたくり粉、三温糖、サラダ油、すりいりごま、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、はくさい、大根、えのきたけ、オレンジジュース、みかん缶詰	368kcal 14.6g 6.8g
2(水)	★七分付き玄米、みそカツ、大豆とひじきの煮物、けんちん汁、お茶	飲むヨーグルト ハーベスト	鶏もも、鶏卵、赤みそ、大豆、竹輪、削り節、豆腐、油あげ、飲むヨーグルト	七分つき米、薄力粉、パン粉、三温糖、里芋	にんじん、おかひじき、さやえんどう、大根、ごぼう、ねぎ	585kcal 23.6g 13.7g
4(金)	マーボー丼、春雨サラダ、お茶	コーンフレーク	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ハム、牛乳	精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ、コーンフレーク、ブルーツグラノーラ	なす、れんこん、たけのこ、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、とうもろこし、きゅうり	460kcal 13.2g 12.4g
5(土)	焼きうどん、チンゲン菜の和え物、プリン、牛乳	せんべい	豚もも、かまぼこ、油あげ、牛乳	うどん、すりいりごま、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし	409kcal 14.7g 12.6g
7(月)	米粉ロールパン、コロケ、ポパイサラダ、ミルクスープ、牛乳	ぶどうゼリー	ハム、牛乳、生クリーム、牛乳、ゼラチン	米粉ロールパン、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	ほうれんそう、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、野菜ジュース	420kcal 13.4g 16.5g
8(火)	★七分付き玄米、魚の竜田揚げ、れんこんの金平じゃが芋のみそ汁、お茶	フルーツ ヨーグルト	ホキ、削り節、赤みそ、ヨーグルト	七分つき米、かたくり粉、生いも、こんにやく、ごま油、三温糖、じゃがいも	しょうが、れんこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、もやし、ブロッコリースプラウト、パイナップル、みかん缶詰、もも缶詰、りんご、バナナ、ブルーベリージャム	332kcal 13.4g 2.5g
9(水)	森のカレーライス、コールスローサラダ、オレンジ、牛乳	お好み焼き	豚もも、牛乳、ハム、牛乳、あおのり、削り節、さくらえび、鶏卵、豚ばら	精白米、おむぎ、じゃがいも、サラダ油、三温糖、長いも、薄力粉、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、レーズン、オレンジ、ねぎ	644kcal 19.4g 27.3g
10(木)	五目ラーメン、里芋の煮物、お茶	牛乳 カルシウムウエハース	豚もも、鶏もも、牛乳	中華めん、ごま油、里芋、三温糖	とうもろこし、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが、にんじく、たけのこ、れんこん、ごぼう、さやえんどう	363kcal 15.3g 12.4g
11(金)	◎お弁当の日	スイートポテト	大豆、豚もも、ベーコン、牛乳、チーズ、竹輪、牛乳	白い食卓ロール、じゃがいも、三温糖、ごまドレッシング、さつまいも	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、ブロッコリー、ヤングコーン、とうもろこし	443kcal 18.6g 15.0g
12(土)	ナポリタンス、バゲティ、スイートポテトサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	ソーセージ、チーズ、ハム、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、さつまいも、マヨネーズ、せんべい	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり	747kcal 21.8g 30.1g
14(月)	★七分付き玄米、かつおふりかけ、肉じゃがみそ汁、お茶	マミー かつえびせん	豚もも、削り節、生揚げ、赤みそ、マミー	七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、なす、はくさい、ブロッコリースプラウト、えのきたけ	496kcal 15.2g 9.3g
15(火)	食パン、イチゴジャム、油淋鶏、粉ふき芋、トマトスープヌードル、牛乳	あべかわ	鶏もも、あおのり、ベーコン、牛乳、豆腐、きな粉	食パン、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油、じゃがいも、マーガリン、バター、はるさめ、白玉粉、マカロ	いちごジャム、しょうが、ねぎ、にんにく、トマト、たまねぎ、しめじ、まいたけ、チンゲンサイ	430kcal 15.0g 13.9g
16(水)	さつま芋とひじきのごはん、キャベツとしらすの和え物、豚汁、お茶	ヨーグルトケーキ	油あげ、しらす干し、豚もも、生揚げ、削り節、赤みそ、ヨーグルト、鶏卵	精白米、さつまいも、三温糖、ごま油、薄力粉、マーガリン	おかひじき、にんじん、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、大根、ねぎ、マーマレード	386kcal 12.1g 8.2g
17(木)	すき焼き丼、小松菜の和え物、バナナ、お茶	ミルージュCaプラス カルシウムせん	豚もも、焼き豆腐、鶏卵、なた、削り節	精白米、しらたき、三温糖、せんべい	ねぎ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、こまつな、えのきたけ、バナナ	433kcal 17.8g 6.2g
18(金)	レーズンロールパン、魚のフライ、オーロラソース、せん野菜サラダ、トマト、ころころスープ、牛乳	りんごゼリー	ホキ、鶏卵、ツナ缶、牛乳、ゼラチン	レーズンロールパン、薄力粉、パン粉、マヨネーズ、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	大根、きゅうり、水菜、梅しお、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、パセリ、りんごジュース、レモン	576kcal 23.3g 23.6g
19(土)	ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、マスカットゼリー、牛乳	せんべい	豚もも、牛乳	精白米、じゃがいも、ごまドレッシング、せんべい	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、とうもろこし、ヤングコーン、きゅうり	537kcal 14.7g 15.5g
21(月)	★中華丼、やみついきゅうり、お茶	牛乳 カルシウムウエハース	豚もも、生揚げ、牛乳	七分つき米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、ごま油、すりいりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、はくさい、きゅうり	405kcal 13.0g 15.7g
22(火)	バターロールパン、ささみのフィンガーフライ、大豆ころころサラダ、野菜スープ、牛乳	ポップコーン ジョア ストロベリー	鶏ささみ、鶏卵、チーズ、大豆、ひよこまめ、えだまめ、いんげん豆、ハム、牛乳	バターロールパン、薄力粉、パン粉、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、とうもろこし	にんじん、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし、パセリ	560kcal 29.6g 21.5g
24(木)	★人参ごはん、いわしのかつお節煮、ほうれん草の和え物、切り干し大根のみそ汁、お茶	バナナヨーグルト	鶏もも、かまぼこ、油あげ、削り節、わかめ、合わせみそ、ヨーグルト	七分つき米、こんにやく、三温糖、すりいりごま、里芋	にんじん、しいたけ、さやえんどう、ほうれんそう、もやし、切り干し大根、なす、えのきたけ、バナナ、マーマレード	452kcal 20.3g 14.1g
25(金)	ミートスパゲティ、かいじゅうサラダ、牛乳	大学いも	豚ひき肉、チーズ、牛乳	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ、三温糖、黒ゴマ	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー	667kcal 22.3g 25.2g
26(土)	タコライス、ポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	精白米、じゃがいも、マヨネーズ、せんべい	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり	646kcal 15.4g 25.7g
28(月)	★七分付き玄米、豚肉のしょうが焼き、なめこのみそ汁、お茶	バナナケーキ ヤクルト	豚もも、レバー、豆腐、削り節、赤みそ、練乳、牛乳、鶏卵	七分つき米、薄力粉、三温糖、マーガリン、バター	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、なめこ、もやし、ねぎ、バナナ	536kcal 19.0g 15.6g
29(火)	米粉ロールパン、元気団子、キャベツときゅうりのサラダ、トマト、カレースープ、牛乳	肉まん あんまん	豆腐、鶏ひき肉、レバー、あおのり、削り節、鶏卵、ハム、ソーセージ、牛乳	米粉ロールパン、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、肉まん、あんまん	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、水菜、トマト、パセリ	619kcal 24.8g 27.1g
30(水)	わかめごはん、筑前煮、豆腐のみそ汁、オレンジ、お茶	ブルーベリー ヨーグルト	わかめごはんの煮、鶏もも、削り節、豆腐、赤みそ、ヨーグルト	精白米、里芋、三温糖	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、大根、えのきたけ、なす、オレンジ、ブルーベリージャム	318kcal 13.8g 3.6g

月平均栄養価 エネルギー 504kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g

※11日(金)4・5歳児、水族館見学(遠足)があります。全園児お弁当持ちになります。

※24日(木)は「和食の日」です。干し椎茸の出汁でとった「人参ご飯」、かつお節で煮た「いわしのかつお節煮」などを食べます。

お楽しみに！！