

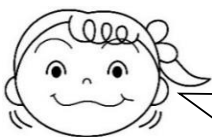


令和5年11月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ		材 料 名			栄 養 価	
		午前 (未満児)	午後 (全 員)	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(3歳以上児)	
1 水	食パン ジャム きすのフリッター 大豆のサラダ 青菜のスープ	牛乳 ミニボン菓子	牛乳 おにぎり	食パン/ジャム/薄力粉/米白絞油/ごま/三温糖/ごま油/精白米/強化米	きす/牛乳/粉チーズ/大豆/ハム/ベーコン/鮭フレーク	パセリ/にんじん/コーン缶/きゅうり/チンゲン菜/玉ねぎ	エネルギー たんぱく質	563 kcal 22.6 g
2 木	ご飯 豚肉の生姜焼き 五目野菜和え みそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 フライドポテト	精白米/強化米/三温糖/米サラダ油/フライドポテト/米白絞油	豚肉/ハム/ひじき/豆腐/わかめ/みそ/牛乳	玉ねぎ/しょうが/もやし/にんじん/きゅうり/こまつな/ねぎ	エネルギー たんぱく質	637 kcal 27.8 g
3 金	<h2>文化の日</h2>							
4 土	チキンライス オニオンスープ バナナ 牛乳	麦茶 乳児用お菓子	麦茶 チョコサンド	精白米/強化米/バター/じゃがいも/米サラダ油/焼きふ/コッパン/チョコレートクリーム	鶏肉/牛乳	にんじん/ピーマン/玉ねぎ/マッシュルーム/パセリ/バナナ	エネルギー たんぱく質	581 kcal 21.8 g
6 月	ご飯 煮魚 スパゲッティサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳 ウィンナーまん	精白米/強化米/三温糖/スパゲッティ/米サラダ油/ごま/強力粉/薄力粉	ぶり/わかめ/ハム/みそ/牛乳/ウィンナー	しょうが/きゅうり/かぼちゃ/ほうれんそう/ねぎ	エネルギー たんぱく質	660 kcal 28.6 g
7 火	麦ご飯 ポークカレー きゅうりのごま酢和え 柿	牛乳 あられ	牛乳 マカロニ安倍川	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/三温糖/ごま/ごま油/マカロニ	豚肉/牛乳/きな粉	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/きゅうり/かき	エネルギー たんぱく質	645 kcal 23.5 g
8 水	食パン ジャム コロケ フロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 黒蒸しパン	食パン/ジャム/じゃがいも/米サラダ油/薄力粉/パン粉/米白絞油/三温糖/黒砂糖	豚肉/ひじき/たまご/豆腐/ベーコン/牛乳	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/ブロッコリー/キャベツ/コーン缶/干しぶどう	エネルギー たんぱく質	680 kcal 23.1 g
9 木	ご飯 さばのごまだれ焼き 小松菜ともやしの和え物 豚汁	牛乳 せんべい	牛乳 フルーツサンド	精白米/強化米/ごま/三温糖/マヨネーズ/じゃがいも/米サラダ油/コッパン	さば/ベーコン/豆腐/豚肉/みそ/牛乳/クリーム	こまつな/もやし/にんじん/ねぎ/だいこん/もも缶	エネルギー たんぱく質	623 kcal 27.7 g
10 金	ロールパン 鶏のからあげ スピナチサラダ コーンポタージュ	牛乳 ウエハース	麦茶 ヨーグルト お菓子	ロールパン/かたくり粉/米白絞油/三温糖/バター/米サラダ油/薄力粉/お菓子	鶏肉/ツナ缶/ベーコン/牛乳/クリーム/ヨーグルト	しょうが/にんにく/ほうれんそう/もやし/にんじん/クリーム/コーン/玉ねぎ/パセリ	エネルギー たんぱく質	546 kcal 24.2 g
11 土	みそ煮込みうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	麦茶 ジャムパン	うどん/米サラダ油/食パン/ジャム	鶏肉/みそ/牛乳	ねぎ/にんじん/こまつな/バナナ	エネルギー たんぱく質	506 kcal 20.2 g
13 月	ご飯 あじの蒲焼き風 白和え さつま汁	牛乳 ビスケット	牛乳 チーズトースト	精白米/強化米/かたくり粉/米白絞油/三温糖/こんにやく/ごま/じゃがいも/食パン	あじ/豆腐/鶏肉/みそ/牛乳/チーズ	ほうれんそう/にんじん/だいこん/ごぼう/ねぎ	エネルギー たんぱく質	575 kcal 26.3 g
14 火	ご飯 豆腐のつくね焼き れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 クラッカー	牛乳 カップケーキ	精白米/強化米/米サラダ油/パン粉/三温糖/ごま/ホットケーキミックス/チョコチップ	豆腐/鶏肉/ひじき/たまご/豚肉/油揚げ/みそ/牛乳	にんじん/玉ねぎ/れんこん/しいたけ/かぶ/えのきたけ	エネルギー たんぱく質	629 kcal 26.5 g
15 水	食パン ジャム きすのフリッター 大豆のサラダ 青菜のスープ	牛乳 ミニボン菓子	麦茶 おにぎり	食パン/ジャム/薄力粉/米白絞油/ごま/三温糖/ごま油/精白米/強化米	きす/牛乳/粉チーズ/大豆/ハム/ベーコン/鮭フレーク	パセリ/にんじん/コーン缶/きゅうり/チンゲン菜/玉ねぎ	エネルギー たんぱく質	563 kcal 22.6 g
16 木	ご飯 豚肉の生姜焼き 五目野菜和え みそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 フライドポテト	精白米/強化米/三温糖/米サラダ油/フライドポテト/米白絞油	豚肉/ハム/ひじき/豆腐/わかめ/みそ/牛乳	玉ねぎ/しょうが/もやし/にんじん/きゅうり/こまつな/ねぎ	エネルギー たんぱく質	637 kcal 27.8 g
17 金	ロールパン 鶏肉の照り焼き 醤油ラーメン みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 マスカットゼリー お菓子	ロールパン/三温糖/中華めん/米サラダ油/ごま油/マスカットゼリー/お菓子	鶏肉/なると/豚肉/牛乳	しょうが/もやし/にんじん/キャベツ/しいたけ/にんじん/ねぎ/みかん	エネルギー たんぱく質	636 kcal 27.5 g
							脂 質	14.6 g
							食塩相当量	2.3 g
							エネルギー	637 kcal
							たんぱく質	27.8 g
							脂 質	24.3 g
							食塩相当量	2.0 g
							エネルギー	636 kcal
							たんぱく質	27.5 g
							脂 質	22.6 g
							食塩相当量	2.5 g

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 土	チキンライス オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 ----- 麦茶 チョコサンド	精白米/強化米/バター/じゃがいも/米サラダ油/焼きふ/コッペパン/チョコレートクリーム	鶏肉/牛乳	にんじん/ピーマン/玉ねぎ/マッシュルーム/パセリ/バナナ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.0 g
20 月	ご飯 煮魚 スパゲッティサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット ----- 牛乳 ウィンナーまん	精白米/強化米/三温糖/スパゲッティ/米サラダ油/ごま/強力粉/薄力粉	ぶり/わかめ/ハム/みそ/牛乳/ウインナー	しょうが/きゅうり/かぼちゃ/ほうれんそう/ねぎ	エネルギー 660 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.5 g
21 火	麦ご飯 ポークカレー きゅうりのごま酢和え パン缶	牛乳 あられ ----- 牛乳 マカロニ安倍川	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/三温糖/ごま/ごま油/マカロニ	豚肉/牛乳/きな粉	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/きゅうり/パン缶	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g
22 水	食パン ジャム コロケ フロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 かぼちゃポーロ ----- 牛乳 黒蒸しパン	食パン/ジャム/じゃがいも/米サラダ油/薄力粉/パン粉/米白絞油/三温糖/黒砂糖	豚肉/ひじき/たまご/豆腐/ベーコン/牛乳	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/フロッコリー/キャベツ/コン缶/干しぶどう	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 2.1 g
23 木	勤 労 感 謝 の 日					
24 金	ロールパン 鶏のからあげ スピナチサラダ コーンポタージュ	牛乳 ウエハース ----- 麦茶 ヨーグルト お菓子	ロールパン/かたくり粉/米白絞油/三温糖/バター/米サラダ油/薄力粉/お菓子	鶏肉/ツナ缶/ベーコン/牛乳/クリーム/ヨーグルト	しょうが/にんにく/ほうれんそう/もやし/にんじん/コーン/クリーム/玉ねぎ/パセリ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
25 土	みそ煮込みうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 ----- 麦茶 ジャムパン	うどん/米サラダ油/食パン/ジャム	鶏肉/みそ/牛乳	ねぎ/にんじん/こまつな/バナナ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.8 g
27 月	ご飯 あじの蒲焼き風 白和え さつま汁	牛乳 ビスケット ----- 牛乳 チーズトースト	精白米/強化米/かたくり粉/米白絞油/三温糖/こんにやく/ごま/じゃがいも/食パン	あじ/豆腐/鶏肉/みそ/牛乳/チーズ	ほうれんそう/にんじん/だいこん/ごぼう/ねぎ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g
28 火	ご飯 豆腐のつくね焼き れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 クラッカー ----- 牛乳 カップケーキ	精白米/強化米/米サラダ油/パン粉/三温糖/ごま/ホットケーキミックス/チョコチップ	豆腐/鶏肉/ひじき/たまご/豚肉/油揚げ/みそ/牛乳	にんじん/玉ねぎ/れんこん/しいたけ/かぶ/えのきたけ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.7 g
29 水	ロールパン 鶏肉のマーマレード煮 春雨サラダ 白菜のスープ	牛乳 ビスケット ----- 牛乳 マスカットゼリー お菓子	ロールパン/マーマレード/はるさめ/ごま油/三温糖/マスカットゼリー/お菓子	鶏肉/ハム/ベーコン/牛乳	にんにく/きゅうり/コーン缶/はくさい/にんじん/ねぎ/しいたけ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g
30 木	ご飯 さばのごまだれ焼き 小松菜ともやしの和え物 豚汁	牛乳 せんべい ----- 牛乳 フルーツサンド	精白米/強化米/ごま/三温糖/マヨネーズ/じゃがいも/米サラダ油/コッペパン	さば/ベーコン/豆腐/豚肉/みそ/牛乳/クリーム	こまつな/もやし/にんじん/ねぎ/だいこん/もも缶	エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 26.5 g 食塩相当量 1.9 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「れんこんきんぴら」です。
歯ざわりや噛み応えを楽しみながら、よく噛んで食べましょう。