

令和4年度

11月の献立

城野保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価		上段: 以上児		下段: 未満児						
	献立名	午後おやつ (*は手作り)	主食	午前おやつ	血や肉、骨のものになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
14月火	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	鮭	牛乳 ｽﾀﾐﾝｸﾞ	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ ｽｲｰﾄｺｰﾝ	0-ｶﾞﾝ・ﾏｶﾛﾆ・小麦粉 ｽｰﾌﾞの葉・酒・醤油・砂糖	サラダ油 バター	428 523	18.6 21.6	19.5 22.3	299 344	1.1 1	1.7 1.9	366 324	0.22 0.26	0.5 0.52	23 19	
22水	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油	393 511	23.4 23.8	16.8 16.8	271 305	1.7 1.5	1.2 1	103 113	0.88 0.77	0.43 0.46	18 15	
4金	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	ごはん	牛乳	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し ｽﾀﾐﾝｸﾞ・鉄強化牛乳	人参 人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油	365 486	18.3 19.7	16.1 16.2	407 417	2.5 2.2	1.4 1.1	144 147	0.3 0.3	0.39 0.42	8 7	
19土	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	☆	牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油	467 474	18.3 19.5	13.4 15.2	277 331	1.8 1.6	1.8 1.8	218 236	0.19 0.19	0.35 0.41	18 16	
21月	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん ｽｲｰﾄｺｰﾝ・キャベツ	0-ｶﾞﾝ・ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ・片栗粉 ｽｰﾌﾞの葉・あられ	サラダ油	372 476	20.2 22.5	15.9 19.6	255 312	2 1.8	1.6 1.7	154 154	0.22 0.22	0.37 0.42	26 21	
24火	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *ふかしいも	ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・ｽｰﾌﾞの葉・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油	338 465	13.3 15.7	11.1 12.2	233 275	1 0.9	1.8 1.5	206 195	0.37 0.35	0.36 0.42	43 36	
25水	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー (酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー ﾎﾟﾝﾍﾞﾝｼﾞ 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 ビスケット	サラダ油	395 514	19.8 20.9	20 19.4	313 340	1.5 1.3	1.7 1.5	166 162	0.2 0.21	0.43 0.48	45 37	
30木	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 おかき	ごはん	牛乳	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油	371 491	20 20.9	15.7 15.8	274 308	1.7 1.6	2.1 1.7	218 205	0.22 0.23	0.42 0.45	14 12	
29金	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	ごはん	牛乳	牛肉 豆乳	牛乳 ｽﾀﾐﾝｸﾞ ﾌﾞﾚｰﾝﾕｰｶﾞﾙﾄ	人参 人参	玉葱・りんご ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・ﾐﾝﾈｯ 白桃缶・バナナ・レーズン	米・じゃがいも・ｽｰﾌﾞの葉 カレールーウ・砂糖 ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞｳﾀﾞｰ	サラダ油	522 614	15.6 17.6	21 20	283 315	1.2 1.2	0.9 0.8	210 198	0.23 0.25	0.43 0.46	36 29	
26土	イタリانسバゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	☆	牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	ｽﾊﾞｾｯﾂﾃｲ・ｷｯﾁﾝﾌﾟ ｸｽﾀｰｽﾞ・ｽｰﾌﾞの葉・ｸﾞﾚ	サラダ油 バター	449 463	13.7 15	17.7 18.9	253 300	1.4 1.3	2.2 2.1	199 209	0.23 0.24	0.33 0.39	28 27	
28火	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 強化ウエハース・かりんとう	サラダ油	406 518	20.2 21	21 20.1	523 507	4.3 3.6	1.8 1.5	209 198	0.55 0.5	0.89 0.82	6 5	
16水	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ	玉葱・えのき茸 キャベツ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ	米・じゃがいも・ｸｽﾀｰｽﾞ ｷｯﾁﾝﾌﾟ・酒・ｽｰﾌﾞの葉 醤油・かりんとう	ピーナッツ サラダ油	363 488	17.9 19.3	15.7 16.1	205 255	4.4 3.8	1.4 1.2	5768 4645	0.35 0.33	1.03 0.95	39 32	
18金	誕生会 森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ・玉ねぎのすまし汁 みかん	固形ヨーグルト		牛乳	白身魚	牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ヨーグルト	人参 さやいんげん ブロッコリー	しめじ・生椎茸 玉葱・葱・みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・砂糖	サラダ油 すりごま	467 428	21.8 19.9	10.1 10.9	219 263	2 1.4	2.1 1.9	146 147	0.28 0.25	0.3 0.37	66 53	
<p>※ ☆マークのついている日も3歳以上児は主食の用意をお願いします。</p> <p>※ 18日(金)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。</p>										以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
										以上児	平均栄養価	408	18.3	17	304	1.9	1.6	441	0.33	0.47	25
										未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										未満児	平均栄養価	503	19.8	17.8	338	1.7	1.5	388	0.32	0.5	21

※平均栄養価は行事食を除く