

令和5年度

11月の献立表

城野保育園

日	未満児		全 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		
	主食	献立名	午前 おやつ	午 後 おやつ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんばく 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		
1 水 木	ごはん	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	牛乳 サブレ	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	421	23.4	19.4	274	1.7	1.2	97	0.88	0.43	18		
											533	23.8	18.8	308	1.5	1	108	0.77	0.45	15		
2 木 金	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉	牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリビース ミカ缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・加工粉 スープの素・ビスケット	サラダ油	469	16.3	19.1	351	1.5	2	187	0.26	0.5	32		
											572	18.1	18.5	370	1.4	1.6	179	0.27	0.52	26		
4 土 土	☆	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ カスタード・スープの素 丸ボーロ	サラダ油 バター	423	13.6	15.1	248	1.3	2.2	235	0.22	0.33	28		
											442	15	16.9	295	1.2	2.1	238	0.24	0.4	26		
6 月 月	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	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 葱	玉葱	米・砂糖・醤油・ふ 強化加工粉・かりんとう	サラダ油	406	20.2	21	523	4.3	1.8	209	0.55	0.89	6		
											518	21	20.1	507	3.6	1.5	198	0.5	0.82	5		
7 火	ごはん	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	牛乳 クラッカー	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	米・じゃがいも・カスタード ケチャップ・酒・スープの素 クラッカー	ピーナッツ サラダ油	372	18.1	17.9	228	4.3	1.6	5768	0.35	1.03	39		
											496	19.5	17.8	273	3.6	1.3	4645	0.32	0.95	32		
8 水 水	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *ミルクもち	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し スキムミルク・鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油	363	17.4	15.6	394	2.3	1.4	180	0.3	0.4	11		
											483	18.9	15.9	406	2	1.1	175	0.3	0.42	10		
9 木 金	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 クッキー	鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ スイートコーン	0-たん・マカロニ・小麦粉 スープの素・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油 バター	428	18.6	19.5	299	1.1	1.7	366	0.22	0.5	23		
											523	21.6	22.3	344	1	1.9	324	0.26	0.52	19		
10 金 月	ごはん	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	牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー チンゲンサイ 人参	玉葱 レーズン りんご	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 米粉・ベーキングパウダー	サラダ油	444	20.2	20.5	276	1.5	1.7	162	0.19	0.4	45		
											553	21.3	19.8	310	1.4	1.5	159	0.2	0.44	37		
11 土 土	☆	かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	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	18.3	13.4	277	1.8	1.8	218	0.19	0.35	18		
											474	19.5	15.2	331	1.6	1.8	236	0.19	0.41	16		
13 月 火	パン	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	牛乳 あられ おやついりこ	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-たん・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油	360	20.2	15.4	249	1.8	1.6	159	0.2	0.37	28		
											468	22.6	18.9	307	1.7	1.6	157	0.22	0.42	23		
14 火 水	ごはん	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳	牛乳 *さつまいもの スナック	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・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油	367	13.2	17	227	1	1.8	205	0.36	0.35	38		
											488	15.6	17	270	0.9	1.5	195	0.34	0.41	32		
15 水 木	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	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	370	19.5	15.6	260	1.5	2.1	218	0.22	0.42	14		
											490	20.5	15.8	297	1.5	1.7	205	0.23	0.45	12		
誕生会 21 火		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	牛乳	固形ヨーグルト	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	21.8	10.1	219	2	2.1	146	0.28	0.3	66		
											428	19.9	10.9	263	1.4	1.9	147	0.25	0.37	53		
<p>* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。</p> <p>* 21日(火)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。</p>										以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
											平均栄養価	409	18.3	17.4	304	1.9	1.7	445	0.33	0.47	24	
										未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
											平均栄養価	504	19.8	18.1	338	1.7	1.6	391	0.32	0.5	21	

※平均栄養価は行事食を除く