



# ～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのための提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。

献立は都合により変更になることがあります。

※11月18日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはおりません。

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	三歳以上児		三歳未満	
							エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分
1	火	鶏天 小松菜の煮びたし みそ汁(大根、人参、葱) みかん 軟飯	牛乳 ポテトピザ	・若鶏ささ身・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ ・プロセスチーズ	・薄力粉・天ぷら粉 ・大豆油・精白米 ・じゃがいも	・こまつな・えのきたけ・だいごん ・にんじん・長ねぎ・みかん ・コーン缶詰粒・トマトケチャップ	369kcal 23.9g	13.5g 1.4g	444kcal 23.3g	11.2g 1.2g
2	水	赤魚の煮付け ポパイサラダ みそ汁(豆腐、若布、油揚げ、葱) オレンジ	そうめん	・あかうお ・まぐろ油漬缶詰 ・木綿豆腐・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・蒸しかまぼこ	・三温糖・精白米 ・そうめん	・長ねぎ・しょうが・ほうれんそう ・ゆでスイートコーン ・ゆでにんじん・塩わかめ ・オレンジ	372kcal 19.8g	6.2g 4.1g	446kcal 20.0g	5.4g 3.3g
3	木	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
4	金	鶏団子スープ ブロッコリーごま酢和え しそひじき バナナ	お茶 おいなりさん	・焼き豆腐・鶏ひき肉 ・油揚げ	・片栗粉・ごま・三温糖 ・精白米・いりごま	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・キャベツ・チンゲンサイ ・ブロッコリー・バナナ ・乾ひじき・梅びしお	348kcal 12.7g	9.9g 2.2g	348kcal 12.7g	9.9g 2.2g
5	土	鶏肉の照り焼き 胡瓜の酢の物 みそ汁(もやし、人参、葱) みかん	牛乳 煎餅	・若鶏もも・甘みそ ・煮干し・普通牛乳	・マヨネーズ・三温糖 ・米でん粉 ・精白米	・しょうが・にんにく・きゅうり ・だいずもやし・にんじん・長ねぎ ・みかん	277kcal 15.5g	13.7g 1.5g	371kcal 16.6g	11.3g 1.2g
6	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
7	月	カレーライス キャベツサラダ(オーロラソース) トマト すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) バナナ	フルーツ ヨーグルト	・ぶたもも(皮脂無) ・煮干し ・プレーンヨーグルト	・じゃがいも・なたね油 ・マヨネーズ・花麩 ・精白米・三温糖	・たまねぎ・にんじん・にんにく ・キャベツ・トマトケチャップ ・トマト・にんじん・えのきたけ ・長ねぎ・バナナ・みかん缶詰 ・りんご	327kcal 10.0g	10.8g 2.8g	411kcal 12.2g	9.0g 2.2g
8	火	ハンバーグ ブロッコリーマヨドレかけ ポテトサラダ すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) りんご	牛乳 さつまいもチップス	・ぶたひき肉 ・ウインナーソーセージ ・煮干し・普通牛乳	・パン粉・マヨネーズ ・じゃがいも・釜焼きふ ・精白米・さつまいも ・なたね油	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・にんじん・きゅうり ・ゆでスイートコーン・えのきたけ ・長ねぎ・りんご	412kcal 14.9g	20.3g 1.4g	478kcal 16.1g	16.7g 1.1g
9	水	豚汁 ごま塩 かぼちゃの甘煮 胡瓜とささみの梅和え みかん	牛乳 焼きそば	・ぶたばら・木綿豆腐 ・甘みそ・煮干し ・若鶏ささ身・普通牛乳 ・ぶたひき肉	・じゃがいも・しらたき ・いりごま・三温糖 ・中華めん・精白米	・だいごん・にんじん・ごぼう ・キャベツ・長ねぎ・ぶなしめじ ・くりかぼちゃ・きゅうり ・うめ調味漬・みかん・だいずもやし ・青ピーマン・たまねぎ	447kcal 20.1g	17.1g 1.5g	506kcal 20.2g	14.1g 1.2g
10	木	鶏肉と大根煮 ブロッコリーのおか和え みそ汁(高野豆腐、人参、玉葱、葱) オレンジ	牛乳 ジャムサンド	・若鶏もも・かつお節 ・凍り豆腐・淡色辛みそ ・煮干し・普通牛乳	・板こんにゃく・なたね油 ・精白米・食パン	・だいごん・にんじん・生しいたけ ・ブロッコリー・たまねぎ・長ねぎ ・オレンジ・いちごジャム	317kcal 16.4g	11.9g 1.7g	402kcal 17.3g	9.9g 1.3g
11	金	鯉フライ(タルタル風ソース) 大根サラダ(青しそドレ) ミニトマト すまし汁(五色麩、人参、えのき、 三つ葉) みかん	お茶 ゆかりおにぎり	・さけ・かにかまぼこ ・煮干し ・麦茶	・薄力粉・大豆油・パン粉 ・マヨネーズ・五色麩 ・精白米・精白米 ・いりごま	・たまねぎ・きゅうり・だいごん ・みずな・ミニトマト・にんじん ・根みつば・えのきたけ・みかん ・梅干し	385kcal 18.4g	10.2g 1.3g	457kcal 18.9g	8.6g 1.0g
12	土	豚肉生姜焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁(豆腐、油揚げ、玉ねぎ、葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・ぶたもも・ぶたばら ・木綿豆腐・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・なたね油・ごま油 ・米でん粉 ・精白米	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ・塩昆布・長ねぎ ・オレンジ	387kcal 20.9g	18.1g 0.8g	459kcal 20.9g	14.9g 0.6g
13	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
14	月	生揚げひき肉炒め シルバーサラダ みそ汁(白菜、人参、葱) バナナ	牛乳 きなこマカロニ	・ぶたひき肉・生揚げ ・生クリーム・甘みそ ・煮干し・普通牛乳 ・きな粉	・片栗粉・三温糖 ・緑豆はるさめ ・マヨネーズ・精白米 ・マカロニ	・ごねぎ・にんじん・きゅうり ・はくさい・長ねぎ・バナナ	365kcal 14.4g	16.4g 0.8g	441kcal 15.7g	13.6g 0.6g
15	火	鶏肉炒め キャベツサラダ(和ドレマヨ) トマト みそ汁(じゃが芋、人参、玉葱、葱) りんご	牛乳 クラッカーサンド	・ぶたもも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・なたね油 ・和風ドレッシングタイプ ・マヨネーズ・じゃがいも ・精白米・スナッククラッ カー・三温糖	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・キャベツ・トマト ・にんじん・長ねぎ・りんご ・いちごジャム	365kcal 16.7g	17.5g 1.8g	441kcal 17.6g	14.4g 1.4g

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂質 塩分	エネルギー たんぱく質	脂質 塩分
16	水	油麩卵とじ 小松菜ごま和え すまし汁(五色麩、人参、えのき、三つ葉) みかん	牛乳 ポロネーゼ	・鶏もも(皮なし)・鶏卵 ・煮干し・普通牛乳 ・ぶたひき肉	・油麩・むきごま・三温糖 ・五色麩・精白米 ・マカロニ・スパゲティ ・オリーブ油	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・こまつな・根みつば・えのきたけ ・みかん・トマトペースト・にんにく	317kcal 18.9g	11.0g 1.6g	403kcal 19.2g	9.2g 1.2g
17	木	鯖のケチャップ炒め 水菜の煮びたし みそ汁(刻み麩、もやし、人参、葱) オレンジ	お茶 若布しらすおにぎり	・すけとうだら・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・しらす干し ・麦茶	・大豆油・三温糖・薄力粉 ・刻み麩・精白米・精白米 ・ごま	・たまねぎ・トマトケチャップ ・しょうが・みずな・えのきたけ ・だいずもやし・にんじん・長ねぎ ・オレンジ・カットわかめ	390kcal 19.4g	10.8g 2.1g	461kcal 19.7g	9.0g 1.7g
18	金	<誕生会> ◆お楽しみメニュー◆								
19	土	三色丼 さつまいもの甘煮 ブロッコリーマヨかけ すまし汁(花麩、えのき、人参、葱) みかん	牛乳 煎餅	・ぶたひき肉・煮干し ・普通牛乳	・さつまいも・三温糖 ・マヨネーズ・花麩 ・精白米・米でん粉	・きゅうり・にんじん・しょうが ・ブロッコリー・長ねぎ・えのきたけ ・にんじん・みかん	321kcal 14.4g	15.5g 1.5g	405kcal 15.7g	12.8g 1.2g
20	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
21	月	鯖のネギ味噌焼き 刻み昆布のにつけ すまし汁(五色麩、人参、えのき、三つ葉) オレンジ	牛乳 うすやき	・さわら・甘みそ・油揚げ ・煮干し・普通牛乳 ・でんぶ	・しらたき・なたね油 ・五色麩・精白米 ・マヨネーズ ・薄力粉	・長ねぎ・刻み昆布・にんじん ・ごぼう・根みつば・えのきたけ ・オレンジ・焼きのり	360kcal 20.1g	16.6g 5.3g	437kcal 20.2g	13.7g 4.3g
22	火	ポークケチャップ 大根サラダ(和どし) みそ汁(豆腐、若布、油揚げ、葱) バナナ	牛乳 蒸しさつまい	・ぶたもも・ぶたばら ・かにかまぼこ・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・三温糖・精白米 ・さつまいも	・たまねぎ・トマトケチャップ ・だいこん・みずな・塩わかめ ・長ねぎ・バナナ	384kcal 16.1g	14.5g 0.9g	456kcal 17.1g	12.0g 0.7g
23	水	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
24	木	麻婆豆腐丼 もやしナムル トマト 中華スープ みかん	牛乳 ちんすこう	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・甘みそ・普通牛乳	・片栗粉・ごま油・ごま ・いりごま・精白米 ・三温糖・なたね油 ・薄力粉	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水蒸缶詰・しょうが ・にんにく・だいずもやし・きゅうり ・トマト・塩わかめ・みかん	333kcal 15.0g	17.0g 2.3g	415kcal 16.2g	14.0g 1.9g
25	金	鶏の塩焼き(葱レモンソース) 胡瓜のツナコーンサラダ みそ汁(豆腐、なめこ、葱) バナナ	牛乳 フランクフルト	・若鶏もも ・まぐろ油漬缶詰 ・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・ごま油・精白米	・長ねぎ・レモン果汁・きゅうり ・ゆでスイートコーン・なめこ ・バナナ・トマトケチャップ	455kcal 22.2g	32.4g 3.0g	513kcal 22.0g	26.4g 2.4g
26	土	レンコン金平 ほうれん草のおかか和え みそ汁(玉葱、人参、えのき、葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・ぶたひき肉・かつお節 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・いりごま・三温糖 ・なたね油・精白米 ・米でん粉	・れんこん・にんじん・青ピーマン ・ほうれん草・たまねぎ ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ	202kcal 8.7g	7.8g 0.8g	310kcal 11.1g	6.6g 0.7g
27	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
28	月	鯖の塩焼き 切干大根煮 みそ汁(キャベツ、人参、葱) りんご	お茶 鶏五目おにぎり	・さば・油揚げ・煮干し ・甘みそ・鶏もも(皮なし) ・麦茶	・しらたき・なたね油 ・半つき米 ・精白米	・切干しだいこん・にんじん ・キャベツ・長ねぎ・りんご・ごぼう ・乾しいたけ	357kcal 18.6g	16.5g 1.0g	435kcal 19.1g	13.6g 0.8g
29	火	肉団子の甘酢あんかけ 白菜サラダ すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) みかん	牛乳 蒸しパン	・焼き豆腐・鶏ひき肉 ・煮干し・普通牛乳・豆乳	・大豆油・片栗粉・ごま油 ・花麩・精白米 ・ホットケーキミックス ・三温糖	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・はくさい・レモン果汁・えのきたけ ・長ねぎ・みかん	414kcal 18.7g	19.8g 1.2g	480kcal 19.1g	16.2g 1.0g
30	水	鶏肉のさっぱり煮 ひじきの煮つけ みそ汁(玉葱、油揚げ、若布、葱) バナナ	牛乳 ナポリタン	・鶏もも・油揚げ・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・しらたき・三温糖 ・なたね油・精白米 ・マカロニ・スパゲティ	・たまねぎ・しょうが・乾ひじき ・にんじん・青ピーマン・塩わかめ ・長ねぎ・バナナ・トマトピューレ ・ホールトマト・トマトケチャップ	454kcal 22.3g	23.0g 1.7g	512kcal 22.0g	18.8g 1.4g

【おすすめメニュー・・・切干大根のナポリタン】

<材料>

- ・切干大根 30g(水に戻す)
- ・ウインナー 100g(斜め切り)
- ・玉ねぎ 100g(薄切り)
- ・ピーマン 2個(細切り)
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・中濃ソース 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1

<作り方>

- ・フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ・ピーマンを炒める。
- ・次に水気を切った切干大根を入れて3分ほど炒める。
- ・トマトケチャップ、中濃ソースを入れて中火で炒めて全体に味がなじんだら完成です。

\*他にもきのこや人参などお好みの食材を加えてお試しください。  
★意外な組み合わせですが、切干大根のシャキシャキとした食感がケチャップ味によく合い、保育園でも人気のメニューです

