

2022年11月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 火	ごはん ひりゅうず ブロッコリーごま和え 切干大根と麩の煮物 きゃべつみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 とうふ しょうが にんじん ひじき なたね油 しょうゆ 三温糖 片栗粉 なたね油/ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白ごま/切り干しだいこん 麩 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/しめじ たまねぎ キャベツ 米みそ ヨーグルト みかん パナナ/食パン パター 粉チーズ/麦茶	フルーツヨーグルト チーズラスク 麦茶	焼きうどん くだもの 麦茶
02 水	丸パン クリームシチュー (ジーフード) フレンチサラダ きこのマリネ	丸パン/ほたて貝柱 えび(ツナ0.1歳) じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ なたね油 パター 小麦粉 牛乳 食塩/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/エリンギ maidake オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/米 しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり/チーズ/りんご/麦茶	茶飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	ミネストローネ くだもの 麦茶
04 18 金	ふわふわ親子丼 マカロニサラダ たたきごぼう 大根おろし汁	白米 とり肉 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 いんげん/マカロニ きゅうり にんじん ツナ 食塩 マヨネーズ/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ 白ごま/だいこん なめこ ねぎ 米みそ さつまいも なたね油 三温糖 黒いりごま/にぼし/かき/牛乳	大学芋 いりこ くだもの 牛乳	ツナおにぎり くだもの 麦茶
05 19 土	肉うどん きゅうりわかめサラダ さつま芋のみそ煮	干しうどん ぶた肉 油あげ だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ しょうゆ 酒 食塩 だし汁/きゅうり わかめ しらす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ /さつまいも みそ しょうゆ こんぶ/米 さけ たまねぎ コーン 食塩 なたね油/ポップコーン なたね油 食塩/りんご/麦茶	鮭チャーハン ポップコーン くだもの 麦茶	クラッカー くだもの 麦茶
07 21 月	ゆかりごはん さんま塩麹焼き カリフラワーマリネ 若布と人参炒め 白菜のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ゆかり/さんま 鮭(0.1歳) 酒 食塩/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/はくさい たまねぎ えのきたけ 米みそ/米 こんぶあおのり しょうゆ/レーズン/かき/麦茶	焼きおにぎり レーズン くだもの 麦茶	ガーリックトースト くだもの 麦茶
08 22 火	ドライカレー 三色塩ナムル かぼちゃの煮物 かき玉汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ/もやし こまつな にんじん 食塩 白ごま ごま油/かぼちゃ しょうゆ 三温糖/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/干しうどん えのきたけ たまねぎ ビーマン にんじん ツナ ニンニク オリーブ油 しょうゆ 本みりん 食塩/チーズ/パナナ/麦茶	きこの焼きうどん チーズ くだもの 麦茶	海苔おにぎり くだもの 麦茶
09 水	黒米ごはん かれないのごまみそ焼き 小松菜ひじきサラダ れんこん揚げ もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/かれない 食塩 酒 米みそ 白ごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油/こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおのり/もやし たまねぎ みそ 万能ねぎ/食パン パター きなこ 三温糖/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/りんご/牛乳	きな粉ラスク 田作り風いりこ くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
10 24 木	ごはん 豆腐青菜チャンプルー 二色変わり漬け のっぺい汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/豆腐 ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ 卵 食塩 なたね油 チンゲンサイ/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/さといも だいこん ねぎ ごぼう にんじん 油あげ 干しいたけ こんぶ しょうゆ 食塩 片栗粉/ビスケット マカロニ なたね油 食塩 カレー粉/柿/牛乳	ミレービスケット 揚げマカロニ くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
11 25 金	ごはん かじき唐揚玉ねぎソース 春雨サラダ にら納豆和え 豆腐あおさみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かじき 酒 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/はるさめ キャベツ きゅうり みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/なっとう にら しょうゆ あおのり 豆腐 たまねぎ あおさ みそ/じゃがいも 粉チーズ パター 食塩 チーズ 干しえび(いりこ0.1歳) /なし/牛乳	じゃがチーズ焼き あみえび くだもの 牛乳	おこし くだもの 麦茶
12 26 土	豚丼 ツナサラダ いんげんごま和え かぶみそ汁	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ にんじん しらたき しょうが しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 片栗粉/キャベツ にんじん きゅうり ツナ しょうゆ りんご酢/いんげん しょうゆ 三温糖 白ごま/かぶ ねぎ みそ かぶ/せんべい/金時まめ(乾) 三温糖 しょうゆ/パナナ/牛乳	ボンセン 煮豆 くだもの 牛乳	きつねうどん くだもの 麦茶
14 28 月	ごはん さばみそ煮 かぶサラダ 焼きビーフン お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/さば かじき(0.1歳) しょうが みそ しょうゆ 三温糖 本みりん/かぶ かぶ葉 にんじん 黄ピーマン なたね油 りんご酢 食塩/ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/板ふ たまねぎ えのきたけ みそ ほうれんそう /せんべい/いちかりんとう/りんご/牛乳	揚げせんべい 芋けんぴ くだもの 牛乳	夕焼けおにぎり くだもの 麦茶
15 火	ひじきごはん 揚げ豆腐そぼろあん ブロッコリーサラダ きゃべつみそ汁	白米 食塩 ひじき にんじん 油あげ 干しいたけ しょうゆ 酒 三温糖/豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 とり肉 にんじん ほうれんそう ねぎ なたね油 しょうゆ 三温糖 こんぶ 片栗粉/ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/キャベツ しめじ たまねぎ みそ/食パン パター ブルーベリージャム/干しぶどう/パナナ/牛乳	ジャムサンド レーズン くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
16 30 水	丸パン クリームシチュー (チキン) フレンチサラダ きこのマリネ	丸パン/とり肉 さつまいも たまねぎ にんじん しめじ なたね油 パター 小麦粉 牛乳 食塩/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/エリンギ maidake オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/胚芽米 しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり/チーズ/りんご/麦茶	茶飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	ミネストローネ くだもの 麦茶
17 木	(お楽しみ給食) 散らし寿司 鮭の梅みそ焼き ほうれん草磯和え さつまいも芋きんぴら そうめんずまし汁	白米 こんぶ りんご酢 三温糖 食塩 にんじん 油あげ 高野豆腐 麩 干しいたけ しょうゆ 三温糖 卵 食塩/鮭 酒 食塩 うめぼし みそ 本みりん なたね油/ほうれんそう にんじん しょうゆ 焼のり/さつまいも 食塩 白ごま なたね油/とり肉 干しそうめん ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩/りんご パター 砂糖 ぎょうざの皮 なたね油/ぶどう/麦茶	アップルパイ くだもの 麦茶	せんべい くだもの 麦茶

☆1,2歳は午前おやつとして牛乳(金:りんごジュース・水・土:豆乳)を飲みます。

☆くだものは、梨、柿、パナナ、りんご、みかんなどを使用します。

11月の平均栄養量(幼児)

エネルギー 565Kcal

たんぱく質 19.7g 脂質 18.6g

食塩 1.7g