

2023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 水	ごはん さば塩麹焼き 小松菜サラダ 若布と人参炒め 豚汁	精白米 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) 食塩 酒 なたね油/こまつな にんじん コーン りんご酢 しょうゆ ごま油/ にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/ぶた肉 だいこん しめじ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ みそ/白玉粉 米粉 牛乳 粉チーズ チーズ なたね油 食塩/金時め 三温糖 しょうゆ/みかん/牛乳	もちもちチーズパン 煮豆 くだもの 牛乳	大学芋 くだもの 麦茶
02 30 木	ピーンズカレーライス 三色塩ナムル たたきごぼう わかめすまし汁	精白米 胚芽米 ぶた肉 だいず ひよこまめ たまねぎ にんじん しめじ しょう うが ニンニク なたね油 カレールウ/もやし こまつな にんじん 食塩 白ご ま ごま油/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんにゃく わかめ ねぎ えのきたけ こん ぶ しょうゆ 食塩/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/にほし/りんご/牛 乳	フレンチフライ いりこ くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
04 18 土	わかめごはん 生揚げ豚肉煮物 ツナサラダ かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/生揚げ 豚肉 にんじん だいこん 玉ねぎ きくらげ 三温糖 本みりん しょうゆ なたね油 片栗粉/ きゅうり わかめ ツナ しょうゆ りんご酢/かぶ たまねぎ みそ かぶ葉/食 パン バター 粉チーズ/蒸し切干しいも/りんご/牛乳	チーズラスク 干し芋 くだもの 牛乳	おこし くだもの 麦茶
06 20 月	ごはん れんこんミートローフ 春雨サラダ ミニトマト じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぶた肉 とうふ たまねぎ れんこん なたね油 しょうが しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 パン粉 豆乳 ベーコン/はるさめ キャベツ きゅうり もやし みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/ミニトマト/じゃがいも たまねぎ わかめ みそ/せんべい/ マカロニ なたね油 食塩 カレー粉/かき/牛乳	せんべい 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
07 21 火	ごはん かじきまぐろ中華風 二色変わり漬け 大根おろし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かじき 酒 しょうゆ 本みりん 片 栗粉 じゃがいも なたね油 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 干しいたけ しょうゆ 酒 三温糖 洋風スープ/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/だいこん なめこ ねぎ みそ/ヨーグルト みかん パナナ/食パン バター たま ねぎ ピーマン コーン ケチャップ チーズ/麦茶	フルーツヨーグルト ピザトースト 麦茶	ミネストローネ くだもの 麦茶
08 22 水	ごはん 高野豆腐野菜ごまみそ煮 きゃべつ和え かぼちゃ素揚げ おふみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/高野豆腐 じゃがいも ごぼう に んじん こんにゃく 干しいたけ みそ 本みりん しょうゆ しょうが なたね油 白ごま 片栗粉/キャベツ もやし わかめ しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/かぼちゃ なた ね油 食塩/麩 たまねぎ みそ こまつな/小麦粉 バター 砂糖 なたね油 ぶた 肉 たら たけのこ キャベツ しょうが しょうゆ 食塩 ごま油/干しぶどう/りんご/牛 乳	肉まん レーズン くだもの 牛乳	ウエハース くだもの 麦茶
09 木	丸パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ きのこマリネ	丸パン ツナ さつまいも たまねぎ なたね油 にんじん こまつな しめじ 牛 乳 バター 小麦粉 食塩/ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩 エリンギ まいたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/精白米 ゆかり 焼のり/チーズ/みかん/麦茶	ゆかりおにぎり チーズ くだもの 麦茶	じゃがバター くだもの 麦茶
10 24 金	ごはん 豆腐入り干草焼き マカロニサラダ 切干大根麩の煮物 沢煮みそ碗	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/卵 木綿豆腐 とり肉 ほうれんそう たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 食塩 なたね油 こんにゃく/マカロニ きゅう り コーン ツナ 食塩 ノンエッグマヨネーズ/切り干しいたけ こんにゃく にんじん なたね 油 しょうゆ 三温糖/はくさい ねぎ ごぼう にんじん ほうたけ 貝柱 みそ/さつまいも/ にほし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/りんご/牛乳	焼き芋 田作り風いりこ くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
11 25 土	あんかけうどん 鶏キャベツスタミナ炒め みかん	干しうどん 油あげ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ わかめ なたね油 しょうゆ 酒 食塩 こんにゃく 水チンゲンサイ/とり肉 キャベツ にんじん ね ぎ ピーマン しょうが ニンニク みそ 酒 三温糖 しょうゆ なたね油/みか ん/胚芽米 食塩 ツナ ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 ノンエッグマ ヨネーズ チーズ/干しぶどう/パナナ/麦茶	ツナコンドリア レーズン くだもの 麦茶	せんべい くだもの 麦茶
13 27 月	さつま芋ごはん さけ風味焼き もやし海苔酢和え れんこん揚げ 豆腐なめこみそ汁	精白米 押麦 あわもち きび さつまいも 食塩 酒 こんにゃく/さけ 酒 食塩 みそ 三温糖 本みりん ごま油 白ごま/もやしきゅうりにんじんこまつなしょう ゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね 油 片栗粉 あおのり 木綿豆腐 なめこ ねぎ みそ/せんべい/ポップコーン なたね油 食塩/みかん/牛乳	せんべい ポップコーン くだもの 牛乳	しらすおにぎり くだもの 麦茶
14 28 火	ごはん 鶏肉さつま芋からめ煮 大根サラダ きゃべつみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とり肉 片栗粉 さつまい も なたね油 しょうゆ 本みりん 三温糖 水/だいこん きゅうりにんじん ひじき しょうゆ なたね油 りんご酢 食塩/しめじ たまねぎ キャベツ みそ /干しうどん 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/チーズ/パナナ/麦茶	きつねうどん チーズ くだもの 麦茶	メーフルトースト くだもの 麦茶
16 木	三色丼 カリフラワーマリネ たたきごぼう もやしのみそ汁	精白米 胚芽米 とり肉 なたね油 しょうゆ 本みりん 酒 卵 三温糖 なたね 油 にんじん 三温糖 いんげん/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/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんにゃく/もやし たまねぎ み そ/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/にほし/みかん/牛乳	フレンチフライ いりこ くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
17 金	ごはん ぶり大根 マーボー春雨 にら納豆和え 白菜のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぶり かじき (0.1歳) しょうが だいこん しょうゆ 本みりん 酒 三温糖/はるさめ もやし ねぎ にんじん ぶた肉 ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/なっとう なら しょ うゆ あおのり/はくさい たまねぎ 油あげ みそ/食パン バター いちご ジャム/干しぶどう/りんご/牛乳	ジャムサンド レーズン くだもの 牛乳	大学芋 くだもの 麦茶
15 水	(お楽しみ給食) 散らし寿司 かわいい唐揚げあんかけ ほうれん草おかか和え さつま芋きんぴら 人参の甘煮 きのこのすまし汁	精白米 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/かえい 食塩 酒 片栗粉 なたね油 しょうゆ 本み りん だし汁 片栗粉/こまつな にんじん しょうゆ かつお節/さつまいも 食塩 白ごま なたね油/にんじん 砂糖 食塩 しょうゆ/えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ しょうゆ 食塩/小麦粉 砂糖 サラダ油 卵 にんじん バター パナナ - 食塩 干しぶどう シナモン いり大豆 チーズ(クリーム) レモン メーフルシロップ/りんご/麦茶	キャラットケーキ くだもの 麦茶	せんべい くだもの 麦茶

☆0歳は午前おやつとして牛乳（水・土：豆乳）を飲みます。

☆1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、りんご パナナ、かき、ぶどう、みかんなどを使用します。

☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

10月の平均栄養量（幼児）

エネルギー 576Kcal

たんぱく質 19.8g 脂質 18.9g

食塩 1.9g