

2024年11月

献立表

東かなまち保育園

| 日 / 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ | 栄養価 |
|-------------|-------------------|---|--|---|--|-------------|----------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | 3時おやつ | |
| 1 | 肉うどん | 干しうどん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖、油 | 卵、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、無塩バター、牛乳、すりごま | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、干しぶどう、万能ねぎ、塩蔵わかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩 | 牛乳 ビスケット | エネルギー 560 kcal |
| 15 | 豆腐サラダ(ごまマヨ) | | | | | 麦茶 | たんぱく質 18.7 g |
| 29 | バナナ | | | | | レーズンスコーン | 脂 質 19.1 g |
| 金 | | | | | | | 食塩相当量 2 g |
| 2 | 麻婆豆腐丼 | 米、食パン、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、ごま | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、スライスチーズ | にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、葉ねぎ、黒きくらげ、にんにく、しょうが | しょうゆ、中華だし、素、<<酒>>、食塩、こしょう | 牛乳 せんべい | エネルギー 556 kcal |
| 16 | 春雨スープ | | | | | 牛乳 | たんぱく質 19.9 g |
| 30 | | | | | | サンドイッチ(チーズ) | 脂 質 16.2 g |
| 土 | | | | | | | 食塩相当量 2 g |
| 18 | 麦入りごはん | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦、油、黒砂糖、ごま油、三温糖 | 牛乳、豚肉(こま)、卵、豚ひき肉、だいたい水煮缶詰、ベーコン、脱脂粉乳、ごま | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、塩こんぶ、パセリ | 鳥がらだし汁、ケチャップ、ワイン(白)、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉、こしょう | 牛乳 ビスケット | エネルギー 557 kcal |
| 18 | 卵スープ | | | | | 牛乳 | たんぱく質 21.5 g |
| 18 | ポークビーンズ | | | | | 肉万十 | 脂 質 18.0 g |
| 月 | キャベツときゅうりの塩昆布和え | | | | | | 食塩相当量 3 g |
| 5 | 中華おこわ | もち米、ホットケーキ粉、米、はるさめ、三温糖、ごま油、砂糖 | 豚肉(ばら)、焼き豚、調製豆腐、絹ごし豆腐、バター、生クリーム | にんじん、かぼちゃ、もやし、にら、たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、もも缶、干しいたけ、カットわかめ、にんにく | 鳥がらだし汁、しょうゆ、中華だし、素、食塩、こしょう | 牛乳 みかん | エネルギー 582 kcal |
| 5 | わかめスープ | | | | | 麦茶 | たんぱく質 15.8 g |
| 19 | チャプチェ | | | | | ふわふわかぼちゃケーキ | 脂 質 21.7 g |
| 火 | | | | | | | 食塩相当量 2 g |
| 6 | ロールパン | ロールパン、わらび餅粉、砂糖、黒砂糖 | 牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、ハム、ツナ油漬缶、きな粉、バター | たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、いんげん | 鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう | 牛乳 チーズ(棒) | エネルギー 519 kcal |
| 6 | チキンスープ | | | | | 牛乳 | たんぱく質 26.0 g |
| 20 | シーフードオムレツ | | | | | 黒糖わらび餅 | 脂 質 22.1 g |
| 水 | ゆでブロッコリー | | | | | | 食塩相当量 3 g |
| 7 | 麦入りごはん | 米、じゃがいも、押麦、油、ごま油、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま | こまつな、にんじん、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ、にんにく、ひじき、しょうが | 煮干だし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>>、本みりん、食塩 | 麦茶 ヨーグルト | エネルギー 592 kcal |
| 7 | 納豆汁 | | | | | 牛乳 | たんぱく質 29.5 g |
| 21 | 鶏肉の照り焼き | | | | | オレンジゼリー | 脂 質 20.9 g |
| 木 | こまつなとひじきの和え物 | | | | | | 食塩相当量 4 g |
| 8 | 麦入りごはん | 米、マヨネーズ、押麦、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、三温糖、ごま油、てんぷら粉 | 牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、ほたて貝柱水煮缶、チーズ、さくらえび、かつお節 | トマト、きゅうり、コーン缶、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、紅しょうが、カットわかめ、あおのり | しょうゆ、<<酒>>、お好みソース、中華だし、素、食塩 | 牛乳 せんべい | エネルギー 587 kcal |
| 8 | 豆腐スープ | | | | | 牛乳 | たんぱく質 22.5 g |
| 22 | 鱈魚(シュンユイ) | | | | | たこ焼き風おにぎり | 脂 質 22.4 g |
| 金 | きゅうりとホタテのサラダ | | | | | | 食塩相当量 2 g |
| 9 | 味噌ラーメン | 干し中華めん、米、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、チーズ、すりごま、かつお節 | にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、にんにく、しょうが | 鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、中華だし、素、こしょう | 牛乳 ウエハース | エネルギー 602 kcal |
| 9 | キャベツのごま和え | | | | | 牛乳 | たんぱく質 28.3 g |
| 土 | | | | | | おかかチーズおにぎり | 脂 質 24.3 g |
| 11 | ロールパン | ロールパン、米、三温糖、油、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、ハム、鶏ひき肉、脱脂粉乳、バター | たまねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、トマトピューレ、あおのり | 鳥がらだし汁、カレー粉、酢、しょうゆ、みりん、食塩、ウスターソース、ガーリックパウダー、こしょう | 牛乳 チーズ(棒) | エネルギー 562 kcal |
| 11 | カレーシチュー | | | | | 牛乳 | たんぱく質 27.1 g |
| 25 | カリフラワーとブロッコリーのサラダ | | | | | とりそぼろおにぎり | 脂 質 23.8 g |
| 月 | | | | | | | 食塩相当量 3 g |
| 12 | 麦入りごはん | 米、しらたき、マヨネーズ、はるさめ、三温糖、押麦、砂糖 | ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ) | はくさい、キャベツ、みかん缶、もも缶、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ | 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 せんべい | エネルギー 574 kcal |
| 12 | なめこのみそ汁 | | | | | 麦茶 | たんぱく質 17.3 g |
| 26 | 豚肉のすき焼き風煮物 | | | | | フルーツヨーグルト | 脂 質 26.9 g |
| 火 | はるさめサラダ | | | | | | 食塩相当量 2 g |
| 13 | きのこベーコンの洋風混ぜご飯 | 米、干し中華めん、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油 | 牛乳、白身魚すり身、卵、木綿豆腐、豚肉(こま)、ベーコン、かまぼこ、いか、バター | にんじん、かぶ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、しめじ、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ、パセリ | 鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、中濃ソース、食塩、ケチャップ、中華だし、素、こしょう | 牛乳 みかん | エネルギー 606 kcal |
| 13 | 白身魚と野菜のスープ | | | | | 牛乳 | たんぱく質 28.3 g |
| 27 | マカロニサラダ | | | | | 炒めそば | 脂 質 19.5 g |
| 水 | | | | | | | 食塩相当量 2 g |
| 14 | しらすと大葉のまぜごはん | 米、三温糖、押麦 | 調製豆腐、牛乳、さけ、麦みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま | みかん、だいこん、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、万能ねぎ、しそ、かんでん(粉) | 煮干だし汁、<<酒>>、本みりん、食塩 | 麦茶 ヨーグルト | エネルギー 541 kcal |
| 14 | 大根のみそ汁 | | | | | 豆乳 | たんぱく質 29.9 g |
| 28 | 鮭のチャンチャン焼き | | | | | ココアゼリー | 脂 質 13.9 g |
| 木 | みかん | | | | | | 食塩相当量 4 g |

※都合により献立を変更する場合があります。 ※19日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。

※2日の昼食は「中華丼、にらとえのきのスープ」に変更します。

※15日の昼食は七五三祝いメニューで「赤飯、お麩の清汁、鶏のから揚げ、かぼちゃのサラダ」に変更します。