

11月 献立表 幼児食

2024年 11月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 金	ごはん ごぼうハンバーグ 切干大根のサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎あべかわマカロニ ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、卵、ツナ缶、油揚げ、牛乳、きな粉	ごぼう、たまねぎ、レモン、切干しいんじん、きゅうり、レタス、キャベツ	うるち米、上白糖、じゃがいも、マカロニ	エネルギー 558kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 炭水化物 80.8g 塩分 2.5g
2 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	炒め油、うるち米、じゃがいも、釜焼きふ	エネルギー 531kcal たんぱく質 16.1g 脂質 14.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
5 火	豆乳担々麺 さつまいものサラダ オレンジ	◎牛乳(am) ◎鮭とゆかりのおにぎり ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、豆乳、ロースハム、牛乳、ぎんざけ	チンゲンサイ、長ねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、きゅうり、レタス、ネーブルオレンジ	蒸し中華めん、すりごま、上白糖、ごま油、さつまいも、うるち米	エネルギー 617kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.1g 炭水化物 93.0g 塩分 3.1g
6 水	豚丼 じゃこサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎フレンチトースト ◎牛乳(pm)	豚もも肉、しらす、牛乳、卵	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、ほうれんそう、かぼちゃ、りょくとうもやし	うるち米、押麦、かたくり粉、上白糖、ごま油、サラダ油、食パン	エネルギー 530kcal たんぱく質 25.5g 脂質 17.5g 炭水化物 73.0g 塩分 2.4g
7 木	ごはん さばの塩焼き 根菜のきんぴら 豚汁	◎牛乳(am) ◎チーズ入りチヂミ ◎牛乳(pm)	さば、豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ビザ用チーズ	ごぼう、にんじん、れんこん、だいこん、万能ねぎ、にら、たまねぎ	うるち米、板こんにやく、ごま油、上白糖、さといも、上新粉、薄力粉	エネルギー 566kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.7g 炭水化物 72.6g 塩分 2.4g
8 金	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ひじきのサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎ホットケーキ ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、鶏ささみ、牛乳、豆乳、卵	干しひじき、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ホットケーキミックス、サラダ油、メープルシロップ	エネルギー 585kcal たんぱく質 22.1g 脂質 22.7g 炭水化物 78.3g 塩分 2.2g
9 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
11 月	ごはん 麻婆豆腐 野菜サラダ 鶏だしスープ	◎牛乳(am) ◎五平餅 ◎牛乳(pm)	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	長ねぎ、にら、レタス、きゅうり、ブロッコリー、えのきたけ、チンゲンサイ、にんじん	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、サラダ油、もち米、三温糖	エネルギー 587kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.6g 炭水化物 87.6g 塩分 2.7g
12 火	わかめごはん 肉じゃが れんこんサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎ハイチチーズクラッカー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、厚揚げ、牛乳、クリームチーズ	にんじん、たまねぎ、れんこん、きゅうり、レタス、みずな、キャベツ、ぶなしめじ、パインアップル缶	うるち米、じゃがいも、しらたき、上白糖、炒め油	エネルギー 521kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.3g 炭水化物 78.6g 塩分 2.7g
13 水	ごはん 餃子 もやしのナムル 中華スープ	◎牛乳(am) ◎バナナ ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、ロースハム、牛乳	キャベツ、にら、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、バナナ	うるち米、強力粉、薄力粉、いりごま、上白糖、ごま油、かたくり粉	エネルギー 512kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.1g 炭水化物 82.0g 塩分 2.7g
14 木	ごはん 焼鳥 土佐和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎黒糖ロール ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、油揚げ、なると、かつお節、厚揚げ、牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、カットわかめ	うるち米、上白糖、黒糖ロール	エネルギー 534kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.6g 炭水化物 74.9g 塩分 2.2g
15 金	ごはん 鮭のきのこソース こまつなのごま和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎焼きそば ◎牛乳(pm)	ぎんざけ、牛乳、木綿豆腐、豚かた肉	たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、キャベツ、あおのり	うるち米、有塩バター、薄力粉、すりごま、上白糖、さつまいも、蒸し中華めん、炒め油	エネルギー 545kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.6g 炭水化物 77.3g 塩分 3.0g
16 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	炒め油、うるち米、じゃがいも、釜焼きふ	エネルギー 561kcal たんぱく質 18.8g 脂質 20.0g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
18 月	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	◎牛乳(am) ◎オレンジ ◎ウエハース ◎牛乳(pm)	ほっけ、大豆水煮缶、油揚げ、牛乳	干しひじき、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、上白糖	エネルギー 493kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.2g 炭水化物 76.4g 塩分 2.3g
19 火	ごはん 酢豚風炒め 炒り卵の和え物 中華スープ	◎牛乳(am) ◎甘食 ◎牛乳(pm)	豚かた肉、液卵、牛乳、卵、コンデンスミルク	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、青ピーマン、チンゲンサイ、きゅうり、りょくとうもやし、えのきたけ、万能ねぎ、はくさい、レーズン	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、マーガリン、薄力粉	エネルギー 532kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.7g 炭水化物 77.6g 塩分 2.6g
20 水	ピビンバ丼 グレープフルーツ 具沢山汁	◎牛乳(am) ◎お麩ラスク ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、グレープフルーツ、だいこん、ごぼう、長ねぎ	うるち米、押麦、ごま油、さといも、釜焼きふ、有塩バター、上白糖	エネルギー 512kcal たんぱく質 21.6g 脂質 22.0g 炭水化物 63.8g 塩分 1.2g
21 木	ミートソースパゲッティ コールスローサラダ 麩のスープ	◎牛乳(am) ◎塩むすび ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、ホールのトマト缶、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、まいりけ	スパゲッティ、炒め油、上白糖、薄力粉、釜焼きふ、うるち米	エネルギー 559kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.0g 炭水化物 81.4g 塩分 2.5g
22 金	お楽しみ献立					
25 月	ごはん ずき焼き風煮 はんぺんの酢の物 みそ汁	◎牛乳(am) ◎ビザトースト ◎牛乳(pm)	豚かた肉、焼き豆腐、なると、はんぺん、牛乳、ワインナーソーセージ、ビザ用チーズ	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、れんこん、かぼちゃ、だいこん、こまつな、青ピーマン、コーン缶	うるち米、しらたき、上白糖、いりごま、食パン	エネルギー 574kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.5g 炭水化物 79.8g 塩分 3.1g
26 火	ごはん 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し 納豆	◎牛乳(am) ◎コロック ◎牛乳(pm)	卵、豚ひき肉、かつお節、挽きわり納豆、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	たまねぎ、万能ねぎ、ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、カットわかめ	うるち米、炒め油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、パン粉、揚げ油	エネルギー 614kcal たんぱく質 30.2g 脂質 27.7g 炭水化物 70.4g 塩分 1.9g
27 水	ごはん たらの野菜あんかけ かぼちゃのサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎メープルパイ ◎牛乳(pm)	すけとうだら、牛乳	青ピーマン、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、えだまめ、レタス、キャベツ、ぶなしめじ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、グラニュー糖、メープルシロップ	エネルギー 535kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.9g 炭水化物 77.0g 塩分 1.7g
28 木	ごはん しゅうまい 豚ひき肉と春雨の炒め物 すまし汁	◎牛乳(am) ◎グレープフルーツ ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、牛乳	にんじん、青ピーマン、たまねぎ、はくさい、まいりけ、だいこん、グレープフルーツ	うるち米、緑豆はるさめ、ごま油	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.6g 脂質 15.6g 炭水化物 83.8g 塩分 2.4g
29 金	ごはん 豚肉ときのこのソテー チーズと野菜の和え物 みそ汁	◎牛乳(am) ◎焼うどん ◎牛乳(pm)	豚かた肉、プロセスチーズ、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、まいりけ、エリンギ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、カットわかめ、青ピーマン	うるち米、上白糖、ごま油、サラダ油、じゃがいも、うどん、炒め油	エネルギー 533kcal たんぱく質 24.8g 脂質 20.8g 炭水化物 67.6g 塩分 3.0g
30 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g