

# 11月 献立表

2023年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水	胚芽御飯/春雨スープ 豆腐と桜海老のふわふわ焼き/中華和え	精白米・胚芽米/春雨・白菜・わかめ・ごま油 豆腐・はんぺん・小エビ・万能ねぎ・ごま油/もやし・ほうれん草・人参・卵・ごま油	りんごさつまいものミルク蒸しパン 麦茶	503	13.9
2	木	御飯/にらたま汁 鶏肉の香味焼き/南瓜のごま煮っころがし	精白米/卵・玉ねぎ・にら・人参 鶏肉・ごま油/南瓜・ごま	ツナピラフ ほうじ茶	480	18.6
6	月	御飯/味噌汁 白身魚フライ/わかめとかぶの酢の物	精白米/ほうれん草・玉ねぎ・人参 かれい・小麦粉・パン粉/わかめ・かぶ・人参	豆腐の和風お好み焼き風 麦茶	460	20.2
7	火	根菜ごろごろカレー 白菜サラダ/オレンジ	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・大根・じゃがいも・カレールー 白菜・胡瓜・人参・レモン汁・ごま/オレンジ	ミルクゼリー ほうじ茶	468	15.1
8	水	ごま塩御飯/味噌汁 鶏肉のさつぱり煮/塩昆布炒め	精白米・ごま/小松菜・玉ねぎ・人参 鶏肉/キャベツ・もやし・人参・ごま油・塩昆布	ココアサブレ 麦茶	438	15.8
9	木	御飯/味噌汁 五目豆腐/大根の浅漬け	精白米/わかめ・白菜 豆腐・豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・たけのこ・椎茸・ごま油/大根・胡瓜・人参	ゆかりおにぎり ほうじ茶	448	14.6
10	金	胚芽御飯/味噌汁 豚肉ときのこの生姜焼き/ごま和え	精白米・胚芽米/麩・切干大根・人参 豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ/白菜・ほうれん草・ちくわ・ごま	ふかしいも カルピス	481	16.0
13	月	にんじん御飯/味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き/ブロッコリー炒め	精白米・人参/なめこ・玉ねぎ・キャベツ 鶏肉・長葱・ごま油/ブロッコリー・玉ねぎ・人参	豆腐の米粉きなこケーキ 麦茶	429	18
14	火	御飯/味噌汁 豚肉とさつまいものきんぴら/もやしサラダ	精白米/キャベツ・大根 豚肉・さつまいも・人参・ごま/もやし・小松菜・人参・ごま油	ビーフソテー 麦茶	459	16.2
15	水	ひじき入りとうもろこし御飯/味噌汁 あじの照り焼き/ポテトサラダ	精白米・コーン・ひじき・バター/もやし・大根・油揚げ あじ/じゃがいも・胡瓜・人参・マヨネーズ	ポパイパンケーキ 麦茶	446	16.2
16	木	肉味噌がけうどん/わかめスープ 梅肉和え/バナナ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ごま油/わかめ・玉ねぎ・ごま油 白菜・チンゲン菜・人参・ねり梅/バナナ	ごま塩おにぎり ほうじ茶	504	15.6
17	金	御飯/クリームスープ きのこほうれん草のキッシュ風/コールスローサラダ	精白米/白菜・玉ねぎ・人参・シチューの素・牛乳・パセリ 卵・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・牛乳・バター・チーズ/キャベツ・胡瓜・人参	かぼちゃもち ほうじ茶	459	15
20	月	御飯/コンソメスープ さばのトッピング焼/スティックサラダ	精白米/豆腐・白菜・万能ねぎ さば・ブロッコリー・タルタルソース・マヨネーズ/大根・胡瓜・人参・レモン汁	米粉の人参蒸しパン ほうじ茶	510	13.9
21	火	むぎ御飯/味噌汁 肉じゃが/納豆和え	精白米・押し麦/わかめ・もやし 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸/納豆・キャベツ・人参・えのき	ココアミルクゼリー 麦茶	459	20.4
22	水	御飯/味噌汁 厚揚げと人参の卵チャンプルー/春雨サラダ	精白米/キャベツ・玉ねぎ 厚揚げ・人参・卵・かつお節/春雨・胡瓜・人参・ごま油・ごま	ベーグル ほうじ茶	445	13.6
24	金	さつまいも御飯/味噌汁 鶏肉のマーメレード焼き/白菜のツナ炒め	精白米・さつまいも・ごま/舞茸・大根・人参 鶏肉・マーメレード/白菜・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・ツナ	豆腐の焼きドーナツ 麦茶	451	17.7
27	月	赤飯/すまし汁 鮭のごま味噌焼き/切干大根の煮物	精白米・もち米・小豆・ごま/わかめ・キャベツ 鮭・ごま/切干大根・さつまいも・人参・小松菜	りんごケーキ 緑茶	445	19.9
28	火	御飯/味噌汁 レバーの唐揚げおろしソース/おかか和え	精白米/じゃがいも・玉ねぎ・人参 豚レバー・大根/白菜・ブロッコリー・人参・かつお節	青のりおにぎり ほうじ茶	517	14.1
29	水	胚芽御飯/味噌汁 ツナ入り五目卵焼き/ひじきサラダ	精白米・胚芽米/豆腐・ほうれん草・白菜 卵・ツナ・麩・玉ねぎ・人参・ピーマン/ひじき・もやし・人参・マヨネーズ・ごま	じゃがバター 麦茶	447	16.6
30	木	御飯/コンソメスープ 鶏肉のカレーチーズ焼き/レモン風味サラダ	精白米/チンゲン菜・大根・玉ねぎ 鶏肉・カレー粉・チーズ・パセリ/キャベツ・胡瓜・人参・レモン汁	チャーハン ほうじ茶	435	16.5

4	土	焼きうどん 味噌汁	うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ごま油・かつお節 小松菜・じゃがいも		322	12.8
11	土	鶏そぼろ丼 味噌汁	精白米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・のり チンゲン菜・もやし		352	13.3
18	土	チキンピラフ コンソメスープ	精白米・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・バター・パセリ ほうれん草・じゃがいも		332	12.5
25	土	キーマカレー バナナ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー バナナ		405	13.4

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。