

2023年

11月献立表

一の割自然保育園・未満児

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	1人当り (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ヨーグルト	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	ふかしいも 麦茶	358	11.2
2	木	スキムミルク	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 麦茶	420	17.5
6	月	スキムココア	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	409	18.9
7	火	豆乳	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 麦茶	422	14.6
8	水	ヨーグルト	ごま塩御飯／味噌汁 鶏肉のさっぱり煮／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	382	13.6
9	木	スキムミルク	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 麦茶	396	14.6
10	金	豆乳ココア	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	427	15.3
13	月	スキムココア	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	きなこヨーグルト 麦茶	324	17
14	火	豆乳	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	ツナの炊き込み御飯 麦茶	468	16.4
15	水	ヨーグルト	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	野菜おじや 麦茶	419	13.9
16	木	スキムミルク	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 麦茶	441	15.5
17	金	豆乳ココア	御飯／クリームスープ きのこと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 麦茶	412	14
20	月	スキムココア	御飯／コンソメスープ さばのブロッコリー炒め／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	にんじん御飯 麦茶	457	14.4
21	火	豆乳	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	411	18.7
22	水	ヨーグルト	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	野菜おじや 麦茶	416	12.3
24	金	豆乳ココア	さつまいも御飯／味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き／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・マーマレード／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	401	16.2
27	月	スキムココア	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・さつま揚げ・人参・小松菜	りんごケーキ 麦茶	392	18.5
28	火	豆乳	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 麦茶	456	15.9
29	水	ヨーグルト	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	395	14.7
30	木	スキムミルク	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 麦茶	384	15.9

5	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		258	10.3
12	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		279	10.6
19	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		265	9.9
26	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		329	10.8

★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。