令和　3年　11月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価（幼児の栄養価）
1	①㉙ご飯　豚肉のしょうが焼き	七分づき米 ⑮片栗粉	★ 牛乳 豆腐	①㉙玉ねぎ ①㉙ほうれんそう	①㉙おこわおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ①㉙ 588 kcal
15	れんこんサラダ	油	①㉙豚肉 わかめ	しょうが ①㉙しいたけ	⑮卵チーズご飯焼き	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑮ 578 kcal
	味噌汁（豆腐麩ﾜｶﾒ）	三温糖	★ ⑮チーズ	①㉙れんこん ⑮にんにく	牛乳	たんぱく質①㉙ 23.8 g
29	⑮お赤飯　鶏の唐揚げ	ごま油	⑮ささげ	もやし ⑮キャベツ	0、1歳：味噌汁	たんぱく質⑮ 25.4 g
	豆腐サラダ	★ 白玉麩	⑮鶏肉	①㉙にんじん ⑮水菜	①㉙（じゃが芋玉ねぎきゅうり）	脂質①㉙ 15 g
月	味噌汁（もやし麩ﾜｶﾒ）	もち米	★ ⑮卵 ⑮かつお節	きゅうり	⑮（キャベツ水菜豆腐）	食塩①㉙ 1.8 g
2	②⑯納豆ご飯	七分づき米 ㉚マヨネーズ	★ 牛乳 アガー	②⑯大根	②⑯ココアプリン	ｴﾈﾙｷﾞｰ②⑯ 581 kcal
16	カジキの和風梅おろし	②⑯油 ㉚ごま油	②⑯納豆 ㉚厚揚げ	②⑯梅干し	㉚抹茶プリン	ｴﾈﾙｷﾞｰ㉚ 585 kcal
	白菜のそぼろ煮	三温糖	②⑯しらす	白菜	（乳：トースト、幼：クラッカー付き）	たんぱく質②⑯ 26.8 g
30	㉚ご飯	②⑯片栗粉	②⑯かつお節	しめじ	牛乳	たんぱく質㉚ 24.8 g
	カジキのオイマヨ焼き	じゃがいも	かじき	②⑯にら	0、1歳：スープ	脂質②⑯ 17.3 g
	白菜と厚揚げの煮物	★ 乳：食パン	②⑯鶏肉	しょうが	②⑯（白菜しめじにら）	脂質㉚ 19.7 g
火	味噌汁（じゃが芋小松菜）	★ 幼：クラッカー	★ 生クリーム	小松菜	㉚（白菜しめじ油揚げ）	食塩②⑯ 2.1 g
	ご飯	七分づき米 オリーブ油	★ 牛乳	にんにく なめこ	あんこ入り黒糖きな粉ケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal
17	もっちりチキン	片栗粉 黒糖	鶏肉	小松菜 小ねぎ	牛乳	たんぱく質 22.7 g
	小松菜の卵炒め	はちみつ 三温糖	★ 卵	もやし	0、1歳：スープ	脂質 19 g
	味噌汁	★ 小麦粉 ごま油	きな粉	にんじん	（さつま芋もやし小松菜）	食塩相当量 1.4 g
水	（なめこ山芋小ねぎ）	長芋	あずき	椎茸		
4	ご飯	七分づき米	★ 牛乳 ツナ	にんじん 玉ねぎ	④ピザトースト　完了：トースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal
	鮭の照り焼き	さつま芋	さけ	大根	⑱🩶ﾌｨﾚｵﾌｨｯｼｭﾊﾞｰｶﾞｰ	たんぱく質 26.1 g
18	刻み昆布の煮物	三温糖	油揚げ	しめじ	完：トースト　乳：ﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ	脂質 12.7 g
	呉汁【石川】	★ 食パン	鶏肉	ねぎ	牛乳	食塩相当量 1.9 g
		幼：こんぶ	大豆		0、1歳：スープ	
木		幼：こんにゃく	★ チーズ		（さつま芋油揚げなす）	
5	ご飯	七分づき米 油	★ 牛乳	玉ねぎ もやし	あんかけ焼きそば	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal
	デミグラスハンバーグ	★ パン粉 片栗粉	豚肉	にんじん チンゲン菜	牛乳	たんぱく質 24.8 g
19	ポテトサラダ	三温糖	ハム	きゅうり	0、1歳：スープ	脂質 17.3 g
	煮干しスープ	じゃがいも	★ チーズ	かぶ	（じゃが芋きゅうり玉ねぎ）	食塩相当量 2.2 g
金	（かぶ白菜）	★ 中華麺		白菜		
6	親子丼	七分づき米	★ 牛乳	玉ねぎ	ソフトクッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal
	キャベツときゅうりの浅漬け	三温糖	鶏肉	きゅうり	牛乳	たんぱく質 20.1 g
20		★ 小麦粉	★ 卵	キャベツ	0、1歳：スープ	脂質 15.9 g
土		★ バター			（なす玉ねぎ）	食塩相当量 1.4 g
8	ﾎﾟｰｸｶﾚｰﾗｲｽ　完了：つくね	七分づき米 三温糖	★ 牛乳	玉ねぎ きゅうり	メロンパン風トースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal
	ふろふき大根	★ 食パン じゃがいも	豚肉	にんじん ねぎ	完了：トースト	たんぱく質 18.2 g
	ツナサラダ	★ 小麦粉	ツナ	にんにく まいたけ	牛乳	脂質 16.9 g
22	すまし汁	★ バター		大根 コーン	0、1歳：スープ	食塩相当量 2.1 g
月	（舞茸ねぎコーン）	油		キャベツ	（キャベツきゅうり玉ねぎ）	
9	洋風チーズご飯	七分づき米	★ 牛乳 きな粉	にんじん エリンギ	ミルクくずもち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal
	カレイのﾊﾞﾀｰ醤油焼き	片栗粉	★ チーズ	パプリカ しめじ	牛乳	たんぱく質 24.9 g
	かぼちゃのラタトゥイユ風	★ バター	かれい	小ねぎ にんにく	0、1歳：スープ	脂質 18.5 g
23	味噌スープ	オリーブ油	ベーコン	かぼちゃ ブロッコリー	（かぼちゃ小ねぎしめじ）	食塩相当量 2.1 g
火	（ベーコンﾌﾞﾛｯｺﾘｰ厚揚げ）	三温糖	厚揚げ	玉ねぎ		
10	ご飯	七分づき米 はちみつ	★ 牛乳	ねぎ 白菜	はちみつりんごケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal
	飛竜頭	★ 小麦粉 油	豆腐	キャベツ りんご	牛乳	たんぱく質 16 g
	青じそ醤油和え	★ バター 片栗粉	鶏肉	きゅうり	0、1歳：スープ	脂質 15.9 g
24	味噌汁	三温糖	★ 卵	にんじん	（キャベツ豆腐ねぎ）	食塩相当量 1.4 g
水	（さつま芋ほうれん草）	さつま芋	ひじき	しそ		
11	ご飯	七分づき米	★ 牛乳 かつお節	ごぼう	ウインナー卵おにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal
	さばの味噌焼き	ごま油	さば 幼：のり	にんじん	牛乳	たんぱく質 22 g
	きんぴらごぼう	三温糖	豚肉 乳：青のり	かぶ	0、1歳：味噌汁	脂質 15.8 g
25	すまし汁	しらたき	★ 卵	えのき	（大根ごぼうしめじ）	食塩相当量 1.6 g
木	（えのきかぶ）		ウインナー			
12	ご飯	七分づき米	★ 牛乳	にんにく にんじん	きつねうどん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal
	鶏肉のさっぱり煮	★ うどん	鶏肉	しょうが 大根	牛乳	たんぱく質 30 g
	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのカレー和え	マヨネーズ	いわし	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ しめじ		脂質 16.7 g
26	完了：ブロッコリーのマヨ和え	三温糖	油揚げ	もやし 玉ねぎ		食塩相当量 2.5 g
	いわしのつみれ汁	じゃがいも		コーン 椎茸 えのき		
金	乳児：すまし汁	油				
13	ほうれん草のクリームパスタ	★ ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ じゃがいも	★ 牛乳	ほうれんそう	豆腐ドーナッツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal
	ポトフ	米粉 三温糖	ベーコン	玉ねぎ	牛乳	たんぱく質 20.2 g
27		★ 小麦粉	鶏肉	にんじん	0、1歳：スープ	脂質 18.1 g
土		油	豆腐	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	（ブロッコリーほうれん草）	食塩相当量 1.7 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・お昼は旬の果物が付きます。

・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
・🩶マークはおたのしみおやつです。