令和　5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） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13<br>27<br>月 | ご飯<br>さばの味噌焼き<br>里芋の肉じゃが風<br>すまし汁（かぶえのき） | 七分づき米　三温糖<br>里芋　片栗粉<br>白滝　オリーブ油<br>★小麦粉　黒糖<br>油 | ★牛乳　小豆<br>さば<br>豚肉<br>★卵<br>きなこ | 人参<br>たまねぎ<br>かぶ<br>えのき | 小倉黒糖きなこケーキ<br>牛乳<br>0、1歳：スープ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂質 23.5 g<br>食塩相当量 1.3 g |
| 14<br>28<br>火 | ご飯<br>鶏肉のチーズピカタ<br>ヨーグルトサラダ<br>さつま芋のポタージュ | 七分づき米　さつまいも<br>★小麦粉　ごま油<br>マヨネーズ<br>三温糖<br>★バター | ★牛乳　豚肉<br>★卵　幼：のり<br>★チーズ　乳：青のり<br>★ヨーグルト<br>鶏肉 | りんご　ほうれん草<br>キャベツ　もやし<br>きゅうり　人参<br>もも<br>プルーン | ビビンバ風おにぎり<br>牛乳<br>0、1歳：味噌汁 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 1<br>15<br>29<br>水 | ご飯<br>①㉙豚肉の生姜炒め<br>じゃがじゃこサラダ<br>味噌汁（なめこねぎ油揚げ）<br>⑮お赤飯 鶏の唐揚げ<br>豆腐サラダ<br>味噌汁(花麩小松菜) | 七分づき米　⑮もち米<br>★㉙食パン　油<br>片栗粉　㉙オリーブ油<br>三温糖<br>①㉙じゃが芋<br>ごま油<br>★⑮花麩 | ①㉙豚肉　⑮かつお節<br>①㉙しらす　㉙ツナ<br>①㉙油揚げ　㉙ベーコン<br>★㉙チーズ　きなこ<br>★牛乳　⑮ささげ<br>⑮鶏肉<br>⑮豆腐 | ①㉙たまねぎ　⑮ｷｬﾍﾞﾂ<br>しょうが　⑮きゅうり<br>①㉙れんこん　⑮小松菜<br>①㉙水菜　⑮人参<br>①㉙ねぎ　㉙トマト<br>①㉙なめこ　㉙コーン<br>⑮㉙にんにく　㉙ピーマン | ①⑮ミルクくずもち<br>㉙ピザトースト<br>牛乳<br>0、1歳：スープ | ｴﾈﾙｷﾞｰ① 527 kcal<br>たんぱく質① 24.5 g<br>脂質① 16.1 g<br>食塩相当量① 1.3 g<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ⑮ 534 kcal<br>たんぱく質⑮ 23.2 g<br>脂質⑮ 17.1 g |
| 2<br>16<br>30<br>木 | ②⑯鶏ごぼうおこわご飯<br>㉚ホタテの炊き込みご飯<br>鮭の照り焼き<br>白菜と厚揚げの煮物<br>味噌汁（大根ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ人参） | 七分づき米<br>②⑯もち米<br>ごま油<br>★中華麺<br>三温糖 | ★牛乳　㉚ほたて<br>②⑯鶏肉<br>鮭<br>厚揚げ<br>豚肉 | ②⑯ごぼう　人参<br>椎茸　大根<br>白菜　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ<br>しめじ　もやし<br>しょうが　にら　ねぎﾁﾝｹﾞﾝ菜 | ②⑯塩ラーメン<br>㉚醤油ラーメン<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal<br>たんぱく質 29.6 g<br>脂質 16.7 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 17<br>金 | ご飯<br>変わりしゅうまい<br>中華卵炒め<br>味噌汁<br>（じゃが芋ツナほうれん草） | 七分づき米　片栗粉<br>★しゅうまいの皮　ごま油<br>★バンズ　じゃが芋<br>★パン粉<br>マヨネーズ | ★牛乳　ツナ<br>★卵<br>豚肉<br>豆腐<br>★チーズ | たまねぎ　ほうれん草<br>グリンピース　キャベツ<br>しょうが<br>もやし　にら<br>人参　しいたけ | 💜チーズバーガー<br>牛乳<br>0、1歳：スープ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal<br>たんぱく質 27.6 g<br>脂質 25.5 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 4<br>18<br>土 | 中華丼<br>卵わかめスープ | 七分づき米　片栗粉<br>★小麦粉　ごま油<br>★バター　さつまいも<br>三温糖 | ★牛乳<br>豚肉<br>★卵<br>ワカメ | 白菜　ねぎ<br>人参<br>竹の子<br>椎茸 | さつま芋ケーキ<br>牛乳<br>0、1歳：スープ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂質 20.8 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 6<br>20<br>月 | ポークカレーライス<br>完了：肉団子煮<br>蓮根の青のり焼き<br>すまし汁<br>（舞茸ねぎコーン） | 七分づき米　じゃが芋<br>★食パン　油<br>三温糖　オリーブ油<br>★小麦粉<br>★バター | ★牛乳<br>豚肉<br>青のり<br>★卵 | たまねぎ　まいたけ<br>人参　コーン<br>にんにく<br>れんこん<br>ねぎ | カスタードトースト<br>牛乳<br>0、1歳：スープ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂質 15.8 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 7<br>21<br>火 | 納豆ご飯<br>カジキの和風おろし<br>きんぴらごぼう<br>イワシのつみれ汁 | 七分づき米　ごま油<br>★乳：食パン　片栗粉<br>幼：ｸﾗｯｶｰ　三温糖<br>栗<br>白滝 | ★牛乳　いわし<br>納豆　小豆<br>しらす<br>かじき<br>鶏肉 | ほうれん草　たまねぎ<br>大根　小ねぎ<br>人参　しょうが<br>ごぼう<br>椎茸 | 抹茶栗ようかん<br>乳児：トースト幼児：クラッカー<br>牛乳<br>0、1歳：スープ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal<br>たんぱく質 27.3 g<br>脂質 13.4 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 8<br>22<br>水 | 梅さばご飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>ひじきと大豆のマヨ和え<br>味噌汁（じゃが芋卵） | 七分づき米　マヨネーズ<br>★小麦粉　じゃが芋<br>★バター　はちみつ<br>油<br>三温糖 | ★牛乳　ひじき<br>さば　大豆<br>かつお節　昆布<br>鶏肉<br>★卵 | 梅干し　干しぶどう<br>にんにく<br>しょうが<br>きゅうり<br>コーン | はちみつりんごケーキ<br>牛乳<br>0、1歳：スープ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂質 18 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 9<br>木 | ご飯<br>カレイのバター醤油<br>かぼちゃのベーコンｿﾃｰ<br>春雨スープ | 七分づき米　春雨<br>★うどん　里芋<br>★バター　ごま油<br>片栗粉　油<br>オリーブ油 | ★牛乳　油揚げ<br>かれい<br>ベーコン<br>しらす<br>鶏肉 | にんにく　椎茸<br>かぼちゃ　人参<br>たまねぎ　大根<br>白菜　ねぎ<br>コーン | けんちんうどん<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 14 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 10<br>24<br>金 | ご飯<br>飛竜頭<br>青じそ醤油和え<br>味噌汁（さつま芋玉ねぎ） | 七分づき米<br>油<br>片栗粉<br>三温糖<br>さつま芋 | ★牛乳　鶏肉<br>豆腐　幼：のり<br>★卵　乳：青のり<br>ｳｲﾝﾅｰ　ひじき<br>かつお節 | ねぎ　たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>人参<br>しそ | ｳｲﾝﾅｰ卵おにぎり<br>牛乳<br>0、1歳：味噌汁 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 11<br>25<br>土 | 肉みそうどん<br>ポテトサラダ | ★うどん　三温糖<br>★小麦粉　マヨネーズ<br>黒糖　じゃが芋<br>片栗粉　油 | ★牛乳<br>鶏肉<br>きなこ | しめじ<br>にんじん<br>ねぎ<br>きゅうり | 黒糖きな粉ちんすこう<br>牛乳<br>0、1歳：スープ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal<br>たんぱく質 19 g<br>脂質 22.5 g<br>食塩相当量 3.4 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歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。
※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。