



2021年 11月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー		
							上：以上児	下：未満児	脂 質
1	月	ボカリ	ごはん	トマトチキンカレー キャベツサラダ 福神漬け パン缶 / 牛乳	ほうじ茶 柿 お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 トマト缶 小麦粉 スキムミルク カレールウ キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング 福神漬け パン缶 / 柿	552	15.1	16.9
							480	11.8	13.3
2	火	りんごジュース	ごはん	豆腐の中華煮 ちくわのマヨネーズ焼き ほうれん草ナムル むぎ茶	牛乳 大学芋	豆腐 白菜 ねぎ 豚肉 椎茸 しょうが 竹ちくわ マヨネーズ パセリ ほうれん草 もやし 人参 ひじき ごま ごま油 さつまいも	532	20.3	14.6
							418	14.0	9.8
3	水	文化の日							
4	木	やさしいジュース	ごはん	肉じゃが ゆで卵 かみかみ和え 牛乳	ほうじ茶 マリトッツォ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 白滝 卵 大根 きゅうり コーン缶 さきいか ごま油 バターロールパン 生クリーム パナナ みかん缶 キウイ	634	19.7	22.6
							523	15.4	17.2
5	金	ミルク	わかめごはん	ほうけの塩焼き かぼちゃの甘煮 白菜のお浸し けんちん汁	牛乳 お菓子	ほうけ かぼちゃ 白菜 かつお節 大根 人参 ごぼう こんにゃく 里芋 豆腐 みそ ごま油	509	21.9	14.2
6	土			きのこスパゲティ りんご 牛乳	オレンジジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 ベーコン しめじ えのき りんご	642	20.3	18.6
							433	13.6	12.5
8	月	飲むヨーグルト	ごはん	鮭のシチュー ウインナー コーンスローサラダ もも缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 鮭 スキムミルク シチュールウ ウインナー ケチャップ キャベツ きゅうり マヨネーズ コールスロードレッシング もも缶 / パナナ	627	20.6	23.1
							510	17.6	16.2
9	火	ミルク	ごはん	はんぺんとおひのふわふわ焼き ほうれん草の白和え ほうじ茶	牛乳 あげばん	鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく しいたけ はんぺん 卵 玉葱 豆腐 ほうれん草 ひじき コーン缶 ごま コッペパン	597	23.8	16.8
							461	21.2	11.4
10	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	さばのみぞれ煮 さつまいもとれんごんの甘酢 白菜ときゅうりの塩昆布和え 卵スープ	牛乳 かぼちゃクッキー	さば 大根 しょうが さつまいも 蓮根 白菜 きゅうり 塩昆布 卵 えのき わかめ / バター 牛乳 かぼちゃ 小麦粉	635	25.0	22.4
							476	18.4	17.3
11	木	やさしいジュース	ごはん	八宝菜 厚揚げの煮物 ブロッコリーのマリネ 牛乳	ほうじ茶 おからマフィン	豚肉 白菜 人参 菊水蒸 エリンギ チンゲン菜 うずら卵 など 厚揚げ ブロッコリー レモン汁 ミックス粉 卵 牛乳 ほうれん草 コーン缶 ツナ マヨネーズ チーズ	519	21.9	18.0
							447	17.3	14.4
12	金	むぎ茶 にんじん	鮭ごはん	豚の卵とじ れんごんのバター焼き 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	牛乳 お菓子	豚肉 卵 玉葱 人参 など みつば 蓮根 バター 大根 きゅうり わかめ なめこ 豆腐 ねぎ みそ	545	23.3	18.5
							403	17.7	13.5
13	土			肉うどん バナナ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	うどん 豚肉 人参 ねぎ 油揚げ バナナ	627	19.8	16.1
							436	13.5	10.8
15	月	ボカリ	ごはん	ポトフ シューマイ 青じそパゲティサラダ 牛乳	ほうじ茶 りんご お菓子	じゃがいも 玉ねぎ 人参 ウインナー キャベツ シューマイ スパゲティ きゅうり ツナ コーン缶 青じそドレッシング りんご	556	15.8	18.3
							483	12.3	14.2
16	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え かぶのきのこのスープ	牛乳 おからドーナツ	鮭 玉葱 マヨネーズ 切干大根 人参 油揚げ さつまいも ブロッコリー かつお節 かぶ かぶの葉 しめじ / ミックス粉 おから 豆乳	591	27.3	19.6
							435	19.0	14.8
17	水	ミルク	ごはん	マーボー豆腐 さつまいもの甘煮 春雨サラダ ほうじ茶	牛乳 コーンフレーク	豆腐 豚ひき肉 白菜 ねぎ たら ごま油 にんにく しょうが みそ さつまいも 春雨 きゅうり 人参 わかめ ハム コーンフレーク	549	18.5	13.6
							436	17.7	9.1
18	木	やさしいジュース	ごはん	かに玉 ひじきの煮物 大根とツナのサラダ ぶりのかけ / 牛乳	むぎ茶 やさしいラーメン	卵 玉葱 ねぎ 椎茸 カニカマ しょうが ひじき 人参 油揚げ 水魚大豆 大根 きゅうり ツナ 和風ドレッシング 中華麺 白菜 人参 コーン缶 豚肉 にんにく ごま油	530	18.4	16.0
							451	14.5	12.6
19	金	ほうじ茶 バナナ	ゆかりごはん	ちくわのいそべ揚げ 人参クラッセ キャベツとコーンのマヨ和え 豆乳みそ汁	牛乳 お菓子	焼きちくわ 小麦粉 青のり 人参 バター キャベツ コーン缶 マヨネーズ 玉葱 ほうれん草 かぼちゃ しめじ 豆乳 みそ	562	19.3	18.9
							405	13.4	12.7
20	土			ピラフ みかん 牛乳	りんごジュース お菓子	米 玉葱 人参 鶏肉 コーン缶 パセリ みかん	604	15.9	15.5
							406	10.6	10.2
22	月	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	ひじき入り厚焼き玉子 大根サラダ チーズ わかめスープ	牛乳 ツナサンド	卵 玉葱 人参 ひじき 鶏挽き肉 牛乳 大根 きゅうり ハム ごま油 スライスチーズ わかめ もやし ねぎ ごま / 食パン 玉葱 ツナ マヨネーズ	645	27.2	27.2
							480	19.3	20.7
23	火	勤労感謝の日							
24	水	ボカリ	ごはん	肉団子のトマト煮 マッシュポテト カルシウムサラダ 牛乳	ほうじ茶 クレープ	肉団子 玉葱 トマト缶 じゃがいも バター ほうれん草 人参 しらす チーズ ごま ごま油 クレープの皮 生クリーム パナナ チョコスプレー	607	18.3	24.3
							534	14.1	18.6
25	木	やさしいジュース	ごはん	かぼちゃカレー マカロニサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 むしばん	かぼちゃ 玉葱 人参 鶏肉 小麦粉 スキムミルク カレールウ マカロニ きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ 福神漬け みかん缶 / ミックス粉 豆乳 小松菜 チーズ	604	18.9	18.0
							502	14.9	14.0
26	金	ほうじ茶 りんご	わかめごはん	マクロカツ 千切りキャベツ 金時豆 グラムチャウダー	ぶどうジュース お菓子	マクロカツ ソース キャベツ ソース 金時豆 あさり水煮 玉葱 人参 じゃがいも コーン缶 ベーコン パセリ スキムミルク ホワイトルウ	556	15.3	11.0
							429	12.2	8.4
27	土			やきそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	585	17.6	16.1
							411	12.2	10.8
29	月	やさしいジュース	ごはん	ハヤシライス コーンソテー キャベツのイタリアンサラダ もも缶 / 牛乳	むぎ茶 みかん お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 トマト缶 小麦粉 スキムミルク ソース ハヤシルウ コーン缶 バター キャベツ ハム イタリアンドレッシング もも缶 / みかん	541	15.5	16.9
							457	12.5	13.2
30	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	ととと白菜の和風クリーム煮 れんごんさんみんち さつまいものサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	鶏肉 白菜 人参 ねぎ しめじ シチュールウ 牛乳 蓮根 ごま ごま油 さつまいも 玉葱 きゅうり マヨネーズ ヨーグルト (スキムミルク) パナナ りんご	528	17.4	15.2
							429	13.8	13.8
今月の平均値							以上児： エネルギー： 578 Kcal	たんぱく質： 19.9 g	脂質： 18.0 g
							未満児： エネルギー： 452 Kcal	たんぱく質： 15.3 g	脂質： 13.3 g
							* 以上児も主食を入れた数値です。		



11月4日(木)

あやめ組 クッキング マリトッツォ☆

