



11月の献立



R6年度

新町かぜいろ
こども園

献立名			未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	
						上段・・・以上児/下段・・・未満児			
1	金	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の胡麻和え	お吸い物 ゼリー	麦茶 おせんべい	牛乳 スイートポテト	米/鯖・生姜/油揚げ・小松菜・人参・きゅうり/大根・人参・椎茸・長葱	531 460	19.3 16.2	2.1 1.8
2	土	ごはん ミートローフ チャプチェ	味噌汁 バナナ	麦茶 クラッカー	牛乳 バームクーヘン	米/豚肉・鶏肉・おから・豆腐・玉葱/春雨・にんにく・ハム・人参・ピーマン/玉葱・人参・しめじ・あさつき	575 530	21.2 18.3	1.9 1.6
3	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			麦茶 バナナチップ	牛乳 チョコクレープ			
4	月	*お弁当対応となります(園で用意します)*			麦茶 おせんべい	牛乳 メロンパン			
5	火	ごはん カジキのトマトソース ポテトサラダ	味噌汁 ゼリー	麦茶 バナナチップ	牛乳 みたらし団子	米/カジキ・トマト・玉葱/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン/玉葱・人参・小松菜・しめじ	568 465	19.9 17.5	2 1.6
6	水	ケチャップ ライス 鶏肉のフレーク焼き じゃこサラダ	コンソメスープ グレープフルーツ	麦茶 クラッカー	牛乳 ベイクドチーズケーキ	米・ハム・玉葱・人参・ピーマン/鶏肉・コーン/フレーク/しらす・小松菜・もやし・きゅうり/玉葱・人参・かぶ・キャベツ	575 505	27.6 22.9	2.6 2.2
7	木	パン クリームシチュー 切干大根のごま酢和え	味噌汁 ゼリー	麦茶 小魚	牛乳 おせんべい・クッキー	バター・ロール/鶏肉・ブロッコリー・さつまいも・玉葱・人参・コーン/切干大根・人参・きゅうり・コーン	793 669	25.7 25.3	3.3 3.2
8	金	ごはん 鮭の西京焼き 千草和え	野菜スープ オレンジ	麦茶 チーズ	牛乳 きな粉トースト	米/鮭/鶏卵・キャベツ・もやし・きゅうり/大根・人参・玉葱・ピーマン・南瓜	507 455	22.8 22.3	2 1.9
9	土	中華麺 焼きそば 小松菜のマヨ和え	中華風スープ ゼリー	麦茶 バナナチップ	牛乳 たべっこ動物	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし/竹輪・ひじき・小松菜・人参/大根・人参・長葱・わかめ	445 384	14.1 11.9	2.2 1.8
10	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			麦茶 おせんべい	りんごジュース ポテコ			
11	月	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ほうれん草のお浸し	バナナ	麦茶 チーズ	牛乳 大学芋	米/豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・ニラ/ほうれん草・もやし・油揚げ	551 474	16.8 15.7	1.2 1.2
12	火	ごはん カレーライス 春雨サラダ	オレンジ	麦茶 おせんべい	豆乳 カルシウムトースト	米・大豆・にんにく・豚肉・トマト/じゃが芋・玉葱・人参/春雨・きゅうり・人参・もやし	596 511	20.2 16.9	3.2 2.7
13	水	菜飯 カレイのパン粉焼き 白菜のおかか和え	お吸い物 ゼリー	麦茶 バナナチップ	牛乳 りんごのオープンケーキ	米・大根葉/カレイ/白菜・人参・きゅうり/油揚げ/大根・人参・椎茸・浅葱	500 418	19.9 17.7	1.9 1.6
14	木	ごはん 肉団子の中華煮 わかめサラダ	グレープフルーツ	麦茶 クラッカー	牛乳 鮭おにぎり	肉団子・ブロッコリー・大根・玉葱・人参・椎茸/なると・わかめ・きゅうり・小松菜	580 506	18.6 15.5	1.8 1.6
15	金	ごはん 松風焼き 鉄骨サラダ	わかめスープ ゼリー	麦茶 小魚	飲むヨーグルト ジャムサンド	米/鶏肉・玉葱/ひじき・きゅうり・小松菜・コーン・チーズ/わかめ・大根・筍・長葱	593 502	22 22.3	2.7 2.7
16	土	ごはん たらのケチャップあんかけ ジャーマンポテト	コンソメスープ オレンジ	麦茶 おせんべい	牛乳 ミニクリームパン	米/鱈・人参・玉葱・ピーマン/じゃが芋・ベーコン・玉葱・いんげん/キャベツ・玉葱・しめじ・人参・コーン	520 457	20.5 18.6	1.8 1.6
17	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			麦茶 クラッカー	牛乳 ベジタべる			
18	月	ごはん 黄金煮 蓮根サラダ	ゼリー	麦茶 チーズ	牛乳 今川焼き	米/豚肉・厚揚げ・人参・玉葱・しめじ・じゃが芋・筍・ピーマン/竹輪・蓮根・きゅうり・小松菜	573 497	19.4 17.8	2.1 2
19	火	うどん けんちんうどん ブロッコリーの中華和え	みかん	麦茶 バナナチップ	牛乳 おほかちチーズおにぎり	うどん・豚肉・里芋・大根・牛蒡・人参・しめじ・蒟蒻/ブロッコリー・きゅうり・コーン	501 416	19.7 16	2.3 1.9
20	水	わかめ ごはん 炒り鶏 マカロニサラダ	グレープフルーツ	麦茶 おせんべい	牛乳 チョコチップ蒸しパン	米・わかめ/鶏肉・生姜・さつまいも揚げ・牛蒡・人参・しめじ・蓮根・グリーンピース/マカロニ・キャベツ・きゅうり・コーン	521 452	18.4 15.5	1.6 1.4
21	木	ごはん カレイのネギ味噌焼き 栄養きんぴら	かきたま汁 ゼリー	麦茶 クラッカー	豆乳 シュガートースト	米/カレイ・生姜・長葱・牛蒡・人参・蓮根・いんげん・大豆/鶏卵・大根・玉葱・椎茸・三つ葉	496 440	22.9 19.2	1.9 1.7
22	金	ごはん 肉じゃが ほうれん草の白和え	バナナ	麦茶 小魚	牛乳 いなり寿司	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・いんげん/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ	651 553	22.5 22.9	1.7 1.9
23	土	*お弁当対応となります(園で用意します)*			麦茶 おせんべい	牛乳 キャラメルコーン			
24	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			麦茶 クラッカー	牛乳 さやえんどう			
25	月	ごはん すき焼き風煮 コールスロー	オレンジ	麦茶 チーズ	牛乳 わかめと卵のおにぎり	米/豚肉・豆腐・白菜・人参・長葱・しめじ・白滝/キャベツ・人参・きゅうり・コーン	575 499	20 18.2	1.4 1.4
26	火	ごはん 鮭のポテト焼き ひじきの五目煮	味噌汁 ゼリー	麦茶 バナナチップ	牛乳 チョコワ・ハッピーターン	米/鮭・じゃが芋/油揚げ・ひじき・人参・蓮根・グリーンピース/大根・ほうれん草・えのき・人参	480 405	20.2 18.2	1.8 1.4
27	水	ごはん ポークビーンズ ツナサラダ	バナナ	麦茶 おせんべい	牛乳 お好み焼き	米/豚肉・トマト・玉葱・人参・大豆/ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン	510 451	18.6 15.7	1.7 1.4
28	木	ごはん ★油淋鶏 もやしのナムル	中華風スープ みかん	麦茶 クラッカー	牛乳 おせんべい・ウエハース	米/鶏肉/もやし・ほうれん草・きゅうり・わかめ/大根・玉葱・椎茸・ニラ/	625 554	21.9 18.5	2.7 2.3
29	金	ごはん 麻婆豆腐丼 餃子 ブロッコリーのごまマヨ和え	ゼリー	麦茶 小魚	牛乳 ツナサンド	米・豚肉・豆腐・生姜・にんにく・椎茸・筍・長葱・ニラ/餃子/ブロッコリー・きゅうり・コーン	638 538	24.7 24.5	2.4 2.5
30	土	ごはん カジキのごまだれ焼き 磯香和え	お吸い物 グレープフルーツ	麦茶 バナナチップ	牛乳 サッポロポテト	米/カジキ/なると・キャベツ・もやし・きゅうり・わかめ/大根・ほうれん草・えのき・椎茸	406 357	17.9 16.3	1.5 1.2
						平均	555 479	20.6 18.5	2.1 1.9

* 献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください *

* マヨネーズ・ハム・竹輪等、卵不使用の物を使用しています *

★は新メニューになります