

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時	3時
01 金	大豆ごはん、みそ汁、鮭のマヨネーズ焼き、小松菜のおかかあえ、フチゼリー	642.9(573.2) 30.5(26.1) 22.2(21.4) 3.1(2.7)	米、フチゼリー、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、鮭、大豆、鶏肉、かにかまぼこ、油揚げ、みそ、干しえび、削り節、あおのり	こまつな、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、にら、ねぎ、刻みごみ	だし汁、しょうゆ、お好みソース、酒、食塩、パセリ粉	牛乳	牛乳、ニラ入りお好み焼き
07 木	とん汁うどん、シュウマイ、ブロックリーの白あえ、バナナ	585.5(535.4) 25.3(23.6) 24.0(23.0) 2.0(1.7)	うどん、小麦粉、里いも、マヨネーズ、ごま、ごま油、砂糖、ベーキングパウダー、バター	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚肉、卵、ハム、みそ	バナナ、ブロックリー、大根、にんじん、りんご、しめじ、ごぼう、ねぎ、O玉ねぎ、ジャム	だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳	牛乳、マーメイドケーキ
08 金	中華丼、豆腐スープ、きゅうりの酢の物、オレンジ	580.3(508.1) 21.9(20.4) 22.1(21.1) 1.5(1.2)	米、砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、しらすず	オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、みかん、パイナップル、もも、たけのこ、にら、椎茸、わかめ、きくらげ、しょうが、ニンニク	酢、しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳	牛乳、ムース
11 月	カレーライス、キャベツスープ、切干大根のサラダ、りんご、チーズ	630.0(574.4) 21.7(20.7) 23.9(23.0) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マーブルシロップ、マヨネーズ、オリーブ油、ごま	豚肉、チーズ、卵、ハム、さくらえび、白みそ、牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、なす、きゅうり、切り干しだいこん、トウモロコシ、グリーンピース	カレー粉、しょうゆ、ココア、食塩	牛乳	牛乳、ホットケーキ・ココア
12 火	ご飯、中華スープ、中華風ローストチキン、もやし中華風和え物、ぶどうゼリー	569.4(522.5) 27.2(25.1) 11.1(12.6) 1.2(1.1)	米、白玉粉、上新粉、砂糖、ごま、ごま油、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ツナ、きな粉、さくらえび	ぶどうジュース、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、にら、黒きくらげ、粉かんでん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、豆腐団子
13 水	わかめご飯、けんちん汁、メルルルのおろし煮、干草焼き、オレンジ	585.6(533.2) 36.5(32.2) 19.6(19.4) 2.4(2.1)	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、メルルルサ、卵、鶏肉、高野豆腐、しらすず、干し、油揚げ	だいこん、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、干ししいたけ、しょうが、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	牛乳	牛乳、カレー風味・鶏のから揚げ
14 木	レバー入りミートスパゲティ、きのこのスープ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、ヨーグルト	684.3(615.5) 28.4(26.1) 24.5(23.4) 2.4(2.1)	マカロニ、米、マヨネーズ、油、米粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、豚レバー、ちくわ、粉チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、しめじ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、コンソメ、鶏がらだし、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、チャーハン
15 金	ご飯、おかつ汁、豚肉の香味焼き、小松菜とツナのごま和え、りんご	615.7(563.0) 29.2(26.7) 21.7(21.1) 2.2(1.9)	米、食パン、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、魚肉ソーセージ、ツナ、チーズ、米みそ、高野豆腐	りんご、こまつな、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、サニーレタス、コーン、ニンニク	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、和風だし、ピザソース	牛乳	牛乳、ピザトースト
18 月	ご飯、みそ汁、肉団子の酢豚風、新じゃがサラダ、果物のヨーグルトあえ	702.7(645.6) 25.3(25.0) 23.1(23.2) 1.8(3.5)	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、無塩バター、ベーキングパウダー	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、ハム、米みそ	たまねぎ、みかん、バナナ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、なめこ、しいたけ、ピーマン、カットわかめ	だし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	牛乳、ほうれん草ケーキ
19 火	ご飯、イギリス風ランチ・スープ、タンドリーチキン、ブロックリーの三色サラダ、バナナ	545.9(507.2) 25.6(23.8) 14.6(15.5) 2.3(1.9)	米、食パン、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、ハム、ベーコン	ブロックリー、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、コーン、ニンニク、しょうが	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、しょうゆ、食塩、酢、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ツナきゅうりサンド
20 水	ロールパン、ポテトスープ、豆腐のミートグラタン、キャベツのコーン煮、ぶどう	758.2(673.6) 31.5(28.5) 29.7(27.5) 3.2(2.7)	ロールパン、じゃがいも、オートミール、小麦粉、砂糖、バター、オリーブ油、パン粉、ベーキングパウダー	牛乳、豆腐、豚肉、卵、チーズ、しらすず	たまねぎ、キャベツ、ぶどう、クリームコーン、コーン、にんじん、ミニトマト、グリーンアスパラガス、干しぶどう、ニンニク	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、オートミールクッキー
21 木 ★11月 献立★	人参ご飯、コーンスープ、鶏のから揚げ、おから入りポテトサラダ、ピーチゼリー	618.0(552.6) 28.1(25.6) 19.2(18.5) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、おから、豆腐、卵、生クリーム、ハム	ももジュース、クリームコーン、コーン、にんじん、いちご、きゅうり、みかん、パイナップル、もも、あさつき、しょうが、粉かんでん	しょうゆ、酒、食塩、中華だし	牛乳	牛乳、お誕生日プリン
22 金	ご飯、きのこスープ、煮込みハンバーグ、野菜炒め、りんご	658.9(594.1) 26.4(24.4) 18.0(18.2) 1.7(1.5)	米、白玉粉、強力粉、片栗粉、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、豚レバー、粉チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、ブロックリー、コーン、しめじ、えのきたけ、ピーマン、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳	牛乳、豆腐ボンデケーキ
25 月	ご飯、野菜スープ、鶏肉のピザ焼き、ほうれん草のナムル、オレンジ	551.7(509.9) 24.7(23.1) 17.1(17.4) 1.5(1.3)	米、小麦粉、バター、ごま、砂糖、オリーブ油、ごま油、ベーキングパウダー	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、ソーセージ、ベーコン	ほうれんそう、もやし、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、トマト、にんじん、コーン、えのきたけ、黄ピーマン、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、コーン・ウィンナー蒸しパン
26 火	ご飯、春色ランチ・コーンスープ、ポークヒーンズ、きゅうりと卵のサラダ、ピンクグレープフルーツ	652.2(577.5) 23.0(20.5) 21.6(19.5) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉、大豆、卵、うすら卵、きな粉	グレープフルーツ、クリームコーン、たまねぎ、にんじん、コーン、トマト、きゅうり、だいこん、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳	牛乳、豆乳もち
27 水	ご飯、かぶのスープ、かれいの黄金焼き、ブロックリーのこまあえ、メロンゼリー	507.6(473.1) 25.2(23.5) 13.6(14.7) 2.0(1.7)	米、メロンゼリー、上新粉、マヨネーズ、油、コーン粒、砂糖、ごま、ベーキングパウダー	牛乳、かれい、鶏肉、卵、豆乳、ベーコン	ブロックリー、かぶ、トマト、にんじん、コーン、かぶの葉	コンソメ、食塩、しょうゆ、酒、ガーリックパウダー、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、さきみフリット
28 木	ピピン麺、豚肉と青菜のスープ、おくらとちくわの海苔あえ、果物のヨーグルトあえ	738.9(653.9) 31.5(28.2) 18.2(18.4) 3.1(2.1)	米、中華めん、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、えび、卵、ちくわ、ベーコン、さくらえび、かつお節	おくら、もやし、みかん、バナナ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、だいこん、にんじん、パイナップル、コーン、にら、焼のり、しょうが、ニンニク、あおのり	しょうゆ、酒、鶏がらだし、中華だし、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、エビピラフ
29 金	ご飯、麩のすまし汁、親子煮、ごぼうときゅうりのサラダ、バナナ	578.0(532.9) 23.8(22.4) 19.7(19.6) 2.1(1.8)	米、うどん、ごま油、砂糖、マヨネーズ、麩	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、ハム、かつお節	バナナ、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、コーン、えのきたけ、さやえんどう、あおのり	だし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、焼きうどん

* 吉川市産コシヒカリを使用しております。

* 献立変更の可能性があります。ご了承ください。

* 誕生日の日はいおん組さんのリクエスト献立です。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください★

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	601/617	523/559
タンパク質	24.1/26.7	20.9/24.5
脂質	16.7/20.1	14.5/19.7
食塩相当量	2.0/2.0	1.8/1.8

