

つくし保育園 2022年11月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	火	牛乳	わかめごはん たららの西京焼き きゅうりとだいごんの酢の物 すまし汁(チンゲン菜・にんじん)	おからドーナツ	牛乳 たら 米みそ (淡色辛みそ) おか らパウダー	米 砂糖 ホット ケーキ粉 油 あげ 油	きゅうり だいご んカットわかめ チン ゲンサイ にんじん	炊き込みわかめ み りん 酢 しょうゆ かつおだし 食塩	Ene: 438kcal P: 17.9g F: 12.7g C: 66.9g Ca: 282mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 大豆
2	水	牛乳	はくさい入りあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	ハリハリにぎり	牛乳 鶏むね肉 竹 輪 木綿豆腐	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 こま 油 米 白いりこま	はくさい にんじん コーン グリンビー ス ピーマン カッ つわかめ 切干大根	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 水 酢 かつおだし 汁	Ene: 445kcal P: 18.7g F: 16.5g C: 60.4g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
3	木	文化の日								
4	金	牛乳	ビーンズライス(カレー風味) キャベツとにんじんの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	くずもち(いちごジャム)	牛乳 豚ひき肉 ゆ で大豆	米 油 砂糖 小麦 粉 片栗粉 いちご ジャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	水 カレー粉 中濃 ソース ケチャップ コンソメ 酢 しょう ゆ 食塩	Ene: 445kcal P: 17.1g F: 15.5g C: 67.1g Ca: 288mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
5	土	お茶	とり丼 ちくわとこまつなの炒め物 みそ汁(だいごん・にんじん)	市販お菓子	鶏もも肉 竹輪 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ にんじん こまつな だいごん	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	Ene: 458kcal P: 17.3g F: 15.5g C: 66.3g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.5g	鶏肉 大豆
6	日	保育園お休み								
7	月	牛乳	ごはん 豚のこま炒め ひじきの煮物 みそ汁(じゃがいも・なす)	さつまいものようかん	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 白いりこ ま 油 じゃがいも さつまいも	にんにく にんじん ひじき キャベツ なす 粉かんでん	しょうゆ 酒 かつ おだし みりん かつお・昆布だし汁 水	Ene: 456kcal P: 17.8g F: 13.9g C: 71.1g Ca: 303mg 食塩相当量: 1g	乳 豚肉 ごま
8	火	牛乳	食パン ボークチャップ ほうれん草のコーン炒め 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・にんじ ん)(カレー風味)	ござかなチャーハン	牛乳 豚肉(もも) 豆乳 食べる小魚	食パン 片栗粉 油 米 白いりこま	たまねぎ にんじん ほうれん草 コー ン クリームコーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 コンソ メ カレー粉	Ene: 456kcal P: 22.2g F: 16.7g C: 60.2g Ca: 333mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆 ごま
9	水	牛乳	紅葉ごはん さばの竜田揚げ もやしとにんじんの和え物 みそ汁(かぼちゃ・葉ねぎ)	ナポリタン	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) ウイ ンナー	米 片栗粉 あげ油 砂糖 スパゲティ 油	にんじん しょうが もやし かぼちゃ 葉ねぎ ピーマン たまねぎ	食塩 しょうゆ み りん 酒 かつお・ 昆布だし汁 ケ チャップ 中濃ソー ス コンソメ	Ene: 481kcal P: 20.1g F: 18.9g C: 63.9g Ca: 245mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 さば りん ご 鶏肉 豚肉 大豆
10	木	牛乳	ごはん 鶏の炒め煮 こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(はくさい・わかめ)	豆腐パン	牛乳 鶏もも肉 挽 きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ) 木綿 豆腐	米 油 砂糖 ホッ トケーキ粉	たまねぎ にんじん こまつな はくさい カットわかめ 干し ぶどう	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene: 452kcal P: 19.5g F: 13.8g C: 66.3g Ca: 318mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 鶏肉 大豆
11	金	牛乳	レーズンロール かぼちゃの焼きクロケット ブロッコリーのフレンチサラダ ポトフ	中華まん(さつまい も)(豆乳)	牛乳 豚ひき肉 ウ ィンナー 豆乳	レーズンロール 油 米粉 片栗粉 マヨ ネーズ パン粉 砂 糖 じゃがいも ホットケーキ粉 さ つまいも	かぼちゃ ブロッ コリー にんじん コーン たまねぎ キャベツ	コンソメ 食塩 酢 水	Ene: 485kcal P: 17.4g F: 19.7g C: 66.9g Ca: 282mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
12	土	お茶	ごはん 鶏とれんごんの炒め煮 チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(もやし・にら)	市販お菓子	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油	れんごん たまねぎ チンゲンサイ にん じん もやし にら	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene: 433kcal P: 18.7g F: 16.1g C: 57.5g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.5g	鶏肉
13	日	保育園お休み								
14	月	牛乳	ごはん 豚肉のすき焼き ブロッコリーのコーン炒め みそ汁(しめじ・ねぎ)	レーズンクッキー	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 しらだき 油 砂糖 ホットケー キ粉	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん フ ロココリー コー ン しめじ 干しぶ どう	しょうゆ みりん かつおだし汁 食塩 かつお・昆布だし 汁	Ene: 448kcal P: 18.4g F: 15.2g C: 64.1g Ca: 283mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 豚肉 大豆
15	火	お茶	わかめごはん たららの西京焼き きゅうりとだいごんの酢の物 すまし汁(チンゲン菜・にんじん) バナナ	おからドーナツ	牛乳 たら 米みそ (淡色辛みそ) おか らパウダー	米 砂糖 ホット ケーキ粉 油 あげ 油	きゅうり だいご んカットわかめ チン ゲンサイ にんじん バナナ	炊き込みわかめ み りん 酢 しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene: 438kcal P: 17.9g F: 12.7g C: 66.9g Ca: 282mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 バナナ 大 豆

給食MEMO
 11月は祝日が2回ありますね。「文化の日[3日]」と「勤労感謝の日[23日]」。祝日はありませんが、「11月4日」は何の日かご存知ですか……? 「い[1]・い[1]・よ[4]」の日なんだそうです。※一
 般社団法人・日本記念日協会により認定・登録。
 いつも食べる野菜を食べなかった……今日は遊び食べが多かった……子どもたちの食に対しての悩みはつきないもの。でも「そんな日もあっていいよ」と思える日もあっていいかもしれませんね。そして、
 そう思う自分にも「いいよ」と言い聞かせたいものですね。前段が長くなりましたが、今月の食育のテーマ「さつまいも」が好きな「ねずみ」に見立てたご飯を特別食にて提供予定です。
 ☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2022年11月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
16	水	牛乳	はくさい入りあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	ハリハリにぎり	牛乳 鶏むね肉 竹輪 木綿豆腐	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 白いりこま	はくさい にんじん コーン グリンピース ビーマン カットわかめ 切干大根	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 水 酢 かつおだし汁	Ene: 445kcal P: 18.7g F: 16.5g C: 60.4g Ca: 27.0mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
17	木	牛乳	ごはん かれのい煮つけ 根菜の金平 みそ汁(かぼちゃ・ほうれん草)	ひじき入りピザトースト	牛乳 かれい 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 砂糖 油 食パン	しょうが ごぼう にんじん れんこん かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ ビーマン ひじき	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし汁 ケチャップ	Ene: 446kcal P: 20g F: 12.4g C: 68.7g Ca: 33.3mg 食塩相当量: 2g	小麦 乳
18	金	牛乳	ビーンズライス(カレー風味) キャベツとにんじんの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	くずもち(いちごジャム)	牛乳 豚ひき肉 ゆで大豆	米 油 砂糖 小麦粉 片栗粉 いちごジャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	水 カレー粉 中濃ソース ケチャップ コンソメ 酢 しょうゆ 食塩	Ene: 445kcal P: 17.1g F: 15.1g C: 67.1g Ca: 28.8mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
19	土	お茶	とり丼 ちくわとこまつなの炒め物 みそ汁(だいこん・にんじん)	市販お菓子	鶏もも肉 竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ にんじん こまつな だいこん	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	Ene: 458kcal P: 17.3g F: 15.5g C: 66.3g Ca: 26.9mg 食塩相当量: 1.5g	鶏肉 大豆
20	日	保育園お休み								
21	月	牛乳	ごはん 豚のごま炒め ひじきの煮物 みそ汁(じゃがいも・なす)	さつまいものようかん	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 白いりこま 油 じゃがいも さつまいも	にんにく にんじん ひじき キャベツ なす 粉かてん	しょうゆ 酒 かつおだし汁 みりん かつお・昆布だし汁 水	Ene: 456kcal P: 17.8g F: 13.6g C: 71.1g Ca: 30.3mg 食塩相当量: 1g	乳 豚肉 ごま
22	火	牛乳	食パン ポークチャップ ほうれん草のコーン炒め 豆乳ポターージュ(玉ねぎ・にんじん)(カレー風味)	こざかなチャーハン	牛乳 豚肉(もも) 豆乳 食べる小魚	食パン 片栗粉 油 米 白いりこま	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン クリームコーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 水 コンソメ カレー粉	Ene: 456kcal P: 22.2g F: 16.7g C: 60.2g Ca: 33.3mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
23	水	勤労感謝の日								
24	木	牛乳	ごはん 鶏の炒め煮 こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(はくさい・わかめ)	豆腐パン	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	米 油 砂糖 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん こまつな はくさい カットわかめ 干しぶどう	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene: 452kcal P: 19.5g F: 13.8g C: 66.3g Ca: 31.8mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 鶏肉 大豆
25	金	牛乳	ねずみさんライス おからプケット(豆乳) さつまいものマヨサラダ みそ汁(キャベツ・にんじん) みかん	マーブルカップケーキ(米粉)	牛乳 おからパウダー 豆乳 鶏むね肉 絹ごし豆腐 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	米 じゃがいも 片栗粉 あげ油 さつまいも マヨネーズ 米粉 砂糖 油	干しぶどう にんじん きゅうり キャベツ みかん	食塩 中濃ソース かつお・昆布だし汁 パーキングパウダー ココア	Ene: 506kcal P: 16.5g F: 19.3g C: 72.3g Ca: 28.7mg 食塩相当量: 1.3g	乳 りんご 鶏肉 大豆
26	土	お茶	ごはん 鶏とれんこんの炒め煮 チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(もやし・にら)	市販お菓子	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油	れんこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし にら	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene: 433kcal P: 18.7g F: 16.1g C: 57.5g Ca: 27.7mg 食塩相当量: 1.5g	鶏肉
27	日	保育園お休み								
28	月	牛乳	お弁当	市販お菓子						
29	火	牛乳	わかめごはん たらの西京焼き きゅうりとだいこんの酢の物 すまし汁(チンゲン菜・にんじん)	おからドーナツ	牛乳 たら 米みそ(淡色辛みそ) おからパウダー	米 砂糖 ホットケーキ粉 油 あげ油	きゅうり だいこん カットわかめ チンゲンサイ にんじん	炊き込みわかめ みりん 酢 しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene: 438kcal P: 17.9g F: 12.7g C: 66.9g Ca: 28.2mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 大豆
30	水	牛乳	はくさい入りあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	ハリハリにぎり	牛乳 鶏むね肉 竹輪 木綿豆腐	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 白いりこま	はくさい にんじん コーン グリンピース ビーマン カットわかめ 切干大根	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 水 酢 かつおだし汁	Ene: 445kcal P: 18.7g F: 16.5g C: 60.4g Ca: 27.0mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま