

つくし保育園 2023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	水	牛乳	ごはん 豚のこま炒め こまつなともやしとの和え物 みそ汁(かぼちゃ)	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 白いごま 油 さつまいも	にんにく にんじん こまつな もやし かぼちゃ 粉かんでん	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし 水	Ene: 445kcal P: 17.8g F: 13.1g C: 70g Ca: 331mg 食塩相当量: 1g	乳 豚肉 大豆 ごま
2	木	牛乳	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・なめこ)	塩むすび	牛乳 鶏むね肉 竹輪 絹ごし豆腐	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 米	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン なめこ	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし 水 酢 かつおだし	Ene: 453kcal P: 20.2g F: 13.9g C: 68.1g Ca: 257mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
3	金	文化の日								
4	土	お茶 市販お菓子	野菜煮込みうどん マスカットゼリー	市販お菓子	卵	うどん じゃがいも 砂糖 マスカットゼリー	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ かぼちゃ ほうれんそう トマト コーン しょうが にんにく	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし	Ene: 102kcal P: 2.8g F: 0.6g C: 21.4g Ca: 80mg 食塩相当量: 1.0g	卵 小麦 大豆
5	日	保育園お休み								
6	月	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・ベーコン)	しらす焼きおにぎり(みそ)	牛乳 豚ひき肉 ゆで大豆 ベーコン しらす 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ	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: 454kcal P: 17.9g F: 18.2g C: 61.7g Ca: 299mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
7	火	牛乳	ごはん 鶏むねのすき焼き ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	レーズンクッキー	牛乳 鶏むね 米みそ(淡色辛みそ)	米 しらす 油 砂糖 ホットケーキ粉	たまねぎ はくさい にんじん プロッコリー ひじき しめじ 干しぶどう	しょうゆ みりん かつおだし 食塩 かつお・昆布だし	Ene: 461kcal P: 19g F: 14.1g C: 68.9g Ca: 288mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 鶏肉 大豆
8	水	牛乳	紅葉ごはん かれのい蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーンと和え みそ汁(かぼちゃ・えのき)	ナポリタン	牛乳 きれい 米みそ(淡色辛みそ) ウインナー	米 砂糖 片栗粉 油 スパゲティ	にんじん しょうが きゅうり かぶ コーン かぼちゃ えのき だまねぎ	食塩 しょうゆ みりん 酒 酢 かつお・昆布だし ケチャップ 中濃ソース コンソメ	Ene: 461kcal P: 19.2g F: 14.1g C: 69.1g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
9	木	牛乳	食パン ホークチャップ ほうれん草のソテー 豆乳ポターージュ(玉ねぎ・にんじん)	きな粉揚げパン	牛乳 豚肉(もも) 豆乳 きな粉	食パン 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし 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	Ene: 471kcal P: 23.1g F: 19.9g C: 57.2g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
10	金	牛乳	とりのさんライス コーン入り豆腐ナゲット(米粉) さつまいものマヨサラダ みそ汁(にんじん・わかめ) みかん	マーブルカップケーキ(米粉)	牛乳 ウインナー 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	米 米粉 油 さつまいも マヨネーズ 砂糖	にんじん 干しぶどう コーン ひじき きゅうり カットわかめ みかん	しょうゆ 食塩 ケチャップ かつお・昆布だし ペーキングパウダー ココア	Ene: 514kcal P: 18.2g F: 20.1g C: 70.5g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.5g	乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
11	土	お茶 市販お菓子	野菜煮込みうどん マスカットゼリー	市販お菓子	卵	うどん じゃがいも 砂糖 マスカットゼリー	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ かぼちゃ ほうれんそう トマト コーン しょうが にんにく	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし	Ene: 102kcal P: 2.8g F: 0.6g C: 21.4g Ca: 80mg 食塩相当量: 1.0g	卵 小麦 大豆
12	日	保育園お休み								
13	月	牛乳	ごはん 鶏の炒め煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(はくさい)	かぼちゃドーナツ	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 ホットケーキ粉 揚げ油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい かぼちゃ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし かつお・昆布だし 食塩	Ene: 455kcal P: 17.5g F: 16.5g C: 64.1g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 鶏肉 大豆
14	火	牛乳	お弁当	市販お菓子						
15	水	牛乳	ごはん 豚のこま炒め こまつなともやしの和え物 みそ汁(かぼちゃ)	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 白いごま 油 さつまいも	にんにく にんじん こまつな もやし かぼちゃ 粉かんでん	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし 水	Ene: 445kcal P: 17.8g F: 13.1g C: 70g Ca: 331mg 食塩相当量: 1g	乳 豚肉 大豆 ごま

給食MEMO  
 11月は祝日が2回ありますね。祝日ではありませんが、「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。いつも食べる野菜を食へなかった……今日は遊び食ベが多かった……子どもたちの食に対する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。また、24(金)は「和食の日(※)」です。様々な地域の郷土料理を提供予定です。詳しくは給食だよりにてご紹介いたします。※: 一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録。  
 前段が長くなりましたが、今月の食育のテーマ「米」に合わせて、2・16・30(木)の午後おやつを「塩むすび」にしました。「塩むすび」を通して、お米そのものを感じて、味わって…そういったきっかけの1つになったら良いなという想いを込めています。”真っ白なおにぎり”はあまり馴染みがないかもしれませんが、美味しく楽しい食事の時間になりますように。  
 ☆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 2023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	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16	木	牛乳	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・なめこ)	塩むすび	牛乳 鶏むね肉 竹 輪 絹ごし豆腐	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 ごま 油 米	はくさい にんじん コーン グリンピー ス ピーマン なめ こ	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 水 酢 かつおだし 汁	Ene.: 453kcal P: 20.2g F: 13.9g C: 68.1g Ca: 257mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
17	金	牛乳	ごはん ぶりのおろし煮 根菜の金平 みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	きな粉揚げパン	牛乳 ぶり 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉	米 砂糖 白いりご ま 油 さつまいも 食パン	しょうが だいこん ごぼう にんじん れんこん ほうれん そう	しょうゆ 酒 みり ん かつお・昆布だ し汁	Ene.: 487kcal P: 21.1g F: 17.6g C: 67.2g Ca: 337mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 ごま
18	土	お茶 市販お菓子	野菜煮込みうどん マスカットゼリー	市販お菓子	卵	うどん じゃがいも 砂糖 マスカットゼ リー	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ かぼちゃ ほうれんそう トマ ト コーン しょう が にんにく	食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁	Ene.: 102kcal P: 2.8g F: 0.6g C: 21.4g Ca: 80mg 食塩相当量: 1.0g	卵 小麦 大豆
19	日	保育園お休み								
20	月	牛乳	ビーンズスライス(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・ベーコン)	しらす焼きおにぎり(みそ)	牛乳 豚ひき肉 ゆ で大豆 ベーコン しらす 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 小麦 粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ	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.: 454kcal P: 17.9g F: 18.2g C: 61.7g Ca: 299mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
21	火	牛乳	ごはん 鶏むねのすき焼き フロッコリーのひじき炒め みそ汁(玉ねぎ・しめじ) マスカットゼリー	レースクッキー	牛乳 鶏むね 米み そ(淡色辛みそ)	米 しらす 油 砂糖 マスカットゼ リー ホットケーキ 粉	たまねぎ はくさい にんじん フロッコ リー ひじき 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.: 461kcal P: 19g F: 14.1g C: 68.9g Ca: 288mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 鶏肉 大豆
22	水	牛乳	紅葉ごはん かれのい蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーンとえ みそ汁(かぼちゃ・えのき)	ナポリタン	牛乳 きれい 米み そ(淡色辛みそ) ウ インナー	米 砂糖 片栗粉 油 スパゲティ	にんじん しょうが きゅうり かぶ コーン かぼちゃ えのきだけ たまね ぎ	食塩 しょうゆ み りん 酒 酢 かつ お・昆布だし汁 ケ チャップ 中濃ソ ース コンソメ	Ene.: 461kcal P: 19.2g F: 14.1g C: 69.1g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
23	木	勤労感謝の日								
24	金	牛乳	とうきびめし さばのしょう フロッコリーのごま和え いものこ汁	石垣団子(米粉)	牛乳 さば 絹ごし 豆腐 かまぼこ 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 白いりご ま さといも さつ まいも 米粉	コーン もやし は くさい ごぼう フ ロッコリー しめじ にんじん	食塩 水 酒 しょ うゆ みりん かつ お・昆布だし汁 パーキングパウダー	Ene.: 504kcal P: 21.1g F: 14.1g C: 77.9g Ca: 295mg 食塩相当量: 1.7g	乳 さば 大豆 ごま
25	土	お茶 市販お菓子	野菜煮込みうどん マスカットゼリー	市販お菓子	卵	うどん じゃがいも 砂糖 マスカットゼ リー	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ かぼちゃ ほうれんそう トマ ト コーン しょう が にんにく	食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁	Ene.: 102kcal P: 2.8g F: 0.6g C: 21.4g Ca: 80mg 食塩相当量: 1.0g	卵 小麦 大豆
26	日	保育園お休み								
27	月	牛乳	ごはん 鶏の炒め煮 チンゲン菜とにんじんの納豆とえ みそ汁(はくさい)	かぼちゃドーナツ	牛乳 鶏もも肉 挽 きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 ホッ トケーキ粉 あげ油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はく さい かぼちゃ	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene.: 455kcal P: 17.5g F: 16.5g C: 64.1g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 鶏肉 大豆
28	火	牛乳	ふりかけごはん 鮭のパン粉焼き だいこんの酢の物 すまし汁(生揚げ・さつまいも)	こまつな蒸しパン	牛乳 かつお節 さ け 生揚げ	米 白いりごま パ ン粉 油 砂糖 さ つまいも ホット ケーキ粉	きゅうり だいこん カットわかめ こまつ な コーン	しそふりかけ 食塩 ケチャップ 酢 しょうゆ かつおだ し汁	Ene.: 465kcal P: 20.5g F: 14.3g C: 68g Ca: 290mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 さけ 大豆 ごま
29	水	牛乳	ごはん 豚のごま炒め こまつなともやしの和え物 みそ汁(かぼちゃ)	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 白いりご ま 油 さつまいも	にんにく にんじん こまつな もやし かぼちゃ 粉かんで ん	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 水	Ene.: 445kcal P: 17.8g F: 13.1g C: 70g Ca: 331mg 食塩相当量: 1g	乳 豚肉 大豆 ごま
30	木	牛乳	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・なめこ)	塩むすび	牛乳 鶏むね肉 竹 輪 絹ごし豆腐	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 ごま 油 米	はくさい にんじん コーン グリンピー ス ピーマン なめ こ	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 水 酢 かつおだし 汁	Ene.: 453kcal P: 20.2g F: 13.9g C: 68.1g Ca: 257mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま