

2020年11月



献立表



しいの木保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
02 (月)	玄米ごはん 鮭ときのこのバター醤油焼 いんげんとコーンのソテー きゃべつスープ チーズ	食パン、玄米、グラニュー糖、マーガリン、油	さけ、バター、牛乳	いんげん、たまねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳(100) ☆シュガートースト 牛乳(100/200)	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.7 g 塩 分 2.4 g
04 (水)	鶏肉のすき焼き風丼 焼きスイートポテト すまし汁 カラダ強くするヨーグルト	玄米、しらたき、砂糖、油	焼き豆腐、鶏肉	はくさい、たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ヤクルト パタースティックパン 牛乳(100)	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.3 g 塩 分 2.1 g
05 (木)	玄米ごはん 魚のねぎみそ焼き ほうれん草とひじきの煮浸し もやしのみそ汁 オレンジ	玄米、ごま油	たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、かつお節、牛乳	オレンジ、ほうれん草、もやし、ごま、つな、根深ねぎ、にんじん、こめひじき	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	牛乳(100) どらやき 牛乳(100/200)	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.7 g 塩 分 1.9 g
06 (金)	◆ おたんじょうびかい ◆ わかめ御飯 鶏のから揚げ カレー風味ソテー おやさいたっぷりスープ 誕生日ケーキ(みかん缶)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、生クリーム、卵、ベーコン、無塩バター	キャベツ、はくさい、もやし、にんじん、コーン、みかん缶、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、コンソメ、酒、カレー粉	りんご果汁 お米でスイートポテト 牛乳(100)	エネルギー 649 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 2.5 g 塩 分 g
07 (土)	煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	鶏肉	こまつな、根深ねぎ、にんじん、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 6.8 g 塩 分 4.0 g
09 (月)	スパゲティーミートソース せん野菜 きのこスープ カラダ強くするヨーグルト	米、ソフト麺、油、小麦粉、マーガリン、砂糖	豚肉、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれん草、しめじ、コーン、マッシュルーム缶、ピーマン、パセリ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、ワイン(赤)、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳(100) ☆さくらご飯おにぎり 麦茶	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.5 g 塩 分 2.7 g
10 (火)	玄米ごはん 鯖のみそ煮 ほうれん草の胡麻和え 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	玄米、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	バナナ、ほうれん草、だいこん、根深ねぎ、しょうが、にんじん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳(100) コロコロあんドーナツ 牛乳(100)	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.0 g 塩 分 1.8 g
11 (水)	玄米ごはん とんちゃん焼き キャベツのゆかりあえ もやしスープ チーズ	玄米、油	豚肉、ごま	キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、しめじ、にんじん、根深ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	牛乳(100) 原宿ドック 牛乳(100)	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 23.4 g 塩 分 2.1 g
12 (木)	玄米ごはん 鮭の香草焼き ガーリックポテト 豆腐のみそ汁 みかん缶	玄米、小麦粉、三温糖、油、オリーブ油、パン粉	さけ、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しぶどう、レモン果汁	かつおだし汁、ワイン(白)、食塩、カレー粉、パセリ粉、ガーリックパウダー、シナモン、こしょう	牛乳(100) ☆キャロットケーキ 牛乳(100)	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.9 g 塩 分 1.8 g
13 (金)	◆ 七五三おいわいメニュー ◆ カレー風味ごはん ウインナーロール ほうれん草とツナの炒め煮 ちゅうかスープ プリン	米、上新粉、油、ワタンの皮、三温糖、砂糖	牛乳、ウインナー、豆乳、ツナ油漬	ほうれん草、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、わかめ	食塩、酒、しょうゆ、中華だし、カレー粉	ヤクルト ☆もちもちかぼちゃ ケーキ 牛乳(100)	エネルギー 649 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 22.5 g 塩 分 2.7 g
14 (土)	味噌煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット みかん果汁	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 8.3 g 塩 分 3.9 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
16 (月)	玄米ごはん 焼き塩さば おさく じゃがいもとたまねぎのみそ汁 チーズ	玄米、パン、じゃがいも、さといも、つきごんにやく、砂糖、油	塩さば、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳(100) ☆あげぼん 牛乳(100)	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.5 g 塩分 2.6 g
17 (火)	★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					ぶどう果汁 ベルギーワッフル ジョア	エネルギー 275 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 7.3 g 塩分 0.2 g
18 (水)	食パン ハンバーグ ほうれん草のソテー 白菜の豆乳スープ ヨーグルト	食パン、米、もち米、パン粉、油、三温糖、片栗粉、マヨネーズ	豆乳、豚肉、調製豆乳、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、牛肉	ほうれん草、はくさい、たまねぎ、コーン、しめじ、トマト	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、みりん、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆五平餅 麦茶	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.5 g 塩分 3.0 g
19 (木)	玄米ごはん かじきの照り焼き にんじんといんげんの当座煮 じゃがいものみそ汁 ミニゼリー	玄米、じゃがいも、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	いんげん、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	みかん果汁 りんごタルト 牛乳(100/200)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 塩分 1.7 g
20 (金)	玄米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 はくさいの昆布あえ やさいスープ オレンジ	さつまいも、玄米、三温糖	鶏肉、牛乳	オレンジ、はくさい、こまつな、にんじん、葉ねぎ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆やさいも 牛乳(100/200)	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.4 g 塩分 1.8 g
21 (土)	豚汁うどん ヨーグルト	うどん	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 7.7 g 塩分 4.3 g
24 (火)	◆ いいにほんしょくのひ・和食の日 ◆						
24 (火)	玄米ごはん さけの塩焼き 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁 チーズ	玄米、じゃがいも、つきごんにやく、砂糖、油	さけ、豚肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	ヤクルト ミニたいやき 牛乳(100)	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g
25 (水)	麻婆丼 オイキムチ ちゅうかスープ ミニゼリー	玄米、小麦粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、豚肉、牛乳、卵、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	きゅうり、はくさい、たまねぎ、たけのこ、葉ねぎ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、食塩、中華だし、トウバンジャン	牛乳(100) ☆がんづき 牛乳(100/200)	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.8 g 塩分 2.3 g
26 (木)	玄米ごはん かじきのコーンマヨネーズ焼き じゃが芋の甘辛煮 ウインナースープ りんご	玄米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	かじき切り身、ウインナー、豚肉、牛乳	キャベツ、りんご、もやし、たまねぎ、コーン、にんじん、パセリ	しょうゆ、かつおだし汁、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100/200)	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 23.4 g 塩分 2.6 g
27 (金)	カレーうどん 春巻き カラダ強くするヨーグルト	米、うどん、油、砂糖	豚肉、ごま	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれん草、	かつおだし汁、カレーウ、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ☆ゆかりと胡麻のおにぎり 麦茶	エネルギー 608 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.6 g 塩分 3.5 g
28 (土)	煮込みうどん ヨーグルト	うどん	豚肉	こまつな、根深ねぎ、にんじん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 7.0 g 塩分 4.0 g
30 (月)	◆ しいのきほいくえん わしょくのひ ◆						
30 (月)	ごはん 西京焼き 小松菜の煮浸し 芋煮 グミゼリー	米、小麦粉、さといも、板ごんにやく、砂糖、油	たら、鶏肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、だいこん、ごぼう、いちごジャム、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ヤクルト ☆豆乳と苺の蒸しパン 牛乳(100)	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 8.2 g 塩分 2.2 g

※献立・材料等、変更になる場合があります

☆は、手作りおやつです