

11月 献立表 幼児食

日付	献立名				食材名				栄養価
	昼食(幼児食)	おやつ(幼児食)	昼食(離乳食)	おやつ(離乳食)	血や肉や骨になるもの	体の働きを整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	カレーうどん 照焼きチキン バナナ(45g)	◎豆乳 ◎青菜おにぎり	◎おかつ 野菜の煮らか煮 豆腐の煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	豚かたロース、鶏もも肉、 調整豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピー マン、ゆなしめじ、バナナ	うどん、きび砂糖、はいが 糖米	かつおだし、カレールフ、こい ちしょうゆ、本みりん、おろ ししょうが、水、ふりかけ(青 菜)	エネルギー 438kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.1g 炭水化物 63.3g 塩分 1.4g
2 水	ごはん 鮭のチーズオープン焼き フロッコリー炒め チキン野菜スープ	◎豆乳 ◎圆形ヨーグルト	◎おかつ 野菜の煮らか煮 豆腐の煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	さけ、豚チーフ、ツア缶、鶏ひ き肉、調整豆乳、ヨーグルト	フロッコリー、にんじん、た まねぎ、赤アブラカ、こまつ な、長ねぎ	はいが糖米、パン粉、砂糖 油	水、食塩、マヨネーズ、バツ ル、こいくちしょうゆ、鶏がら だし	エネルギー 445kcal たんぱく質 24.3g 脂質 11.4g 炭水化物 66.8g 塩分 0.9g
3 木	文化の日休園								
4 金	ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え もずくスープ	◎豆乳 ◎ツナコントースト	◎おかつ 野菜の煮らか煮 ささみの煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	豚かたロース、焼き竹輪、調整 豆乳、ツア缶	にんじん、たまねぎ、りょく どうもやし、こまつな、もず く、えのきだけ、万能ねぎ、 コーン缶	はいが糖米、じゃがいも、 すりごま、食パン	水、こいくちしょうゆ、本みり ん、かつお・昆布だし、食塩、 マヨネーズ	エネルギー 549kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.2g 炭水化物 76.0g 塩分 1.5g
5 土	ごはん 焼きとろ餅 五目汁 ももの缶詰	◎豆乳 ◎さつまいものケーキ	◎おかつ 野菜の煮らか煮 ささみの煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	鶏もも肉、豚かたロース、油揚げ、 調整豆乳、ヒジ用チーズ、卵	たまねぎ、万能ねぎ、だい ごん、にんじん、こぼろ、長 ねぎ、黄桃缶、もも缶	はいが糖米、さつまいも、 ホットケーキミックス、食 塩不使用バター、きび砂糖	水、焼き梅のたれ、かつおだし	エネルギー 548kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.6g 炭水化物 79.9g 塩分 1.2g
7 月	ごはん ハヤシライス 野菜コロッケ バナナ(45g)	◎豆乳 ◎チョコチップスコーン	◎おかつ 野菜の煮らか煮 豆腐の煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	豚かたロース、調整豆乳、豆乳	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、バナナ	はいが糖米、砂糖、じゃ がいも、ホットケーキミ ックス、食塩不使用バター	水、ハヤシライス、ホトテコ ロッケ、チョコチップ	エネルギー 637kcal たんぱく質 17.2g 脂質 21.3g 炭水化物 93.1g 塩分 1.2g
8 火	ごはん 白身魚の南蛮漬け ごまみそけんぴら みそ汁(玉ねぎわかめ)	◎豆乳 ◎圆形ヨーグルト	◎おかつ 野菜の煮らか煮 豆腐の煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	キungskリップ、いんげんま め、調整豆乳、ヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン、赤 ピーマン、にんじん、こぼ ろ、カットわかめ	はいが糖米、砂糖、きび 砂糖、しらす、すりごま	水、こいくちしょうゆ、穀物 酢、料理酒、かつおだし、米 みそ、食塩、かつお・昆布 だし	エネルギー 385kcal たんぱく質 16.9g 脂質 6.4g 炭水化物 67.7g 塩分 1.4g
9 水	ロールパン チリコンカン 温サラダ コーンクリームスープ(卵なし)	◎豆乳 ◎わかめしらすおにぎり	◎おかつ 野菜の煮らか煮 ささみの煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	大豆水揚げ、豚ひき肉、調整 豆乳、しらす干し	たまねぎ、にんじん、フロ ッコリー、コーン缶、長 ねぎ、スイートコーン	ロールパン、砂糖、じゃ がいも、かたくり粉、はい が糖米、すりごま	カレー粉、トマトピューレー、 トマトケチャップ、マヨネ ーズ、食塩、かつお・昆布 だし、中華だし、ふりかけ(わか め)	エネルギー 520kcal たんぱく質 14.2g 脂質 14.2g 炭水化物 86.5g 塩分 2.8g
10 木	ごはん タコライス 冬瓜汁 オレンジ(45g)	◎豆乳 ◎スイートポテト	◎おかつ 野菜の煮らか煮 ささみの煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	鶏もも肉、ヒジ用チーズ、 調整豆乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、ホル トトマト缶、レタス、とう げん、えのきだけ、万能ねぎ、 ハンシヤオレンジ	はいが糖米、きび砂糖、さ つまいも、食塩不使用バ ター	水、食塩、トマトケチャップ、 ウスターソース、カレー粉、 かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん	エネルギー 479kcal たんぱく質 16.7g 脂質 22.8g 炭水化物 77.9g 塩分 1.1g
11 金	ごはん 中華丼 さといも汁 柿(40g)	◎豆乳 ◎揚げパン(きな粉)	◎おかつ 野菜の煮らか煮 豆腐の煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	鶏もも肉、かつお節、調整 豆乳、きな粉	にんじん、ヤングコーン、き くらげ、こまつな、赤ピー マン、だいごん、こぼろ、万 能ねぎ、柿	はいが糖米、きび砂糖、か たくり粉、砂糖、さとい も、ロールパン、サラダ油	水、本みりん、おろししょう ゆ、料理酒、かつおだし、食 塩	エネルギー 477kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.4g 炭水化物 77.6g 塩分 1.0g
12 土	ごはん みそすき丼 みそ汁(鮭・小松菜) バイン	◎豆乳 ◎マッシュマロサンド	◎おかつ 野菜の煮らか煮 豆腐の煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	豚かたロース、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、こぼ ろ、長ねぎ、こまつな、ハ イヤアブル缶	はいが糖米、しらす、き び砂糖、かたくり粉、砂糖 油、蜜餞缶	水、みそ、料理酒、本みり ん、こいくちしょうゆ、マ ッシュマロ、クラッカー	エネルギー 469kcal たんぱく質 15.6g 脂質 15.3g 炭水化物 69.4g 塩分 1.9g
14 月	ごはん 鮭のみそ焼き クレープイリチー アーサー汁	◎豆乳 ◎ジャムサンド	◎おかつ 野菜の煮らか煮 ささみの煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	さけ、豚ひき肉、鶏こし豆腐、 調整豆乳、クリームチーズ	ゆなしめじ、万能ねぎ、鶏 ひき肉、切干しいんじん、 にんじん、あおさ、ブルーベ リージャム	はいが糖米、きび砂糖、板 こんにゃく、サラダ油、 ロールパン	水、料理酒、みそ、こいくち しょうゆ、かつおだし、食 塩	エネルギー 483kcal たんぱく質 20.8g 脂質 12.6g 炭水化物 75.0g 塩分 1.6g
15 火	ごはん ピピンバ 五目汁 バイン	◎豆乳 ◎圆形ヨーグルト	◎おかつ 野菜の煮らか煮 ささみの煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	豚かたロース、油揚げ、調整 豆乳、ヨーグルト	コーン缶、こまつな、にん じん、りょくどうもやし、だ いごん、こぼろ、長ねぎ、ハ イヤアブル缶	はいが糖米、こまつな、き び砂糖、すりごま	水、おろししょうが、おろし んにく、こいくちしょうゆ、 本みりん、みそ、かつおだし、 食塩	エネルギー 472kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.4g 炭水化物 69.7g 塩分 1.2g
16 水	お弁当当会	◎豆乳 ◎ミートサンド	◎お弁当当会	◎野菜おじや	調整豆乳、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ	ロールパン、きび砂糖	トマトケチャップ、ウスタ ーソース	エネルギー 169kcal たんぱく質 7.9g 脂質 6.7g 炭水化物 20.5g 塩分 0.6g
17 木	スパゲティミートソース フロッコリーとじゃがいものチーズ焼き コーンクリームスープ(卵なし) バナナ(45g)	◎豆乳 ◎じゃがいもおにぎり	◎おかつ 野菜の煮らか煮 豆腐の煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	豚ひき肉、ヒジ用チーズ、調整 豆乳	たまねぎ、にんじん、干し しいたけ、ホルトトマト缶、フ ロッコリー、スイートコー ン、コーン缶、長ねぎ、ハ バナ	スパゲッティ、きび砂糖、 じゃがいも、かたくり粉、 はいが糖米	トマトケチャップ、ウスタ ーソース、コンソメ、食塩、マ ヨネーズ、かつお・昆布だし、 中華だし、水、麺フレック	エネルギー 511kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.5g 炭水化物 89.9g 塩分 1.8g
18 金	ごはん そぼろ丼 チキン野菜スープ みかん(50g)	◎豆乳 ◎お餅のラスク	◎おかつ 野菜の煮らか煮 ささみの煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	豚ひき肉、鶏ひき肉、調整 豆乳、きな粉	こまつな、にんじん、コー ン缶、長ねぎ、みかん	はいが糖米、砂糖、蜜餞 缶、食塩不使用バター、 きび砂糖	水、こいくちしょうゆ、本みり ん、おろししょうが、食塩、鶏 がらだし	エネルギー 459kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.4g 炭水化物 64.3g 塩分 2.0g
19 土	ごはん フルコギ丼 みそ汁(鮭・小松菜) ももの缶詰	◎豆乳 ◎ワインナーロール	◎おかつ 野菜の煮らか煮 ささみの煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	鶏もも肉、調整豆乳、ウイン ナーソーセージ、豆乳	たまねぎ、にんじん、チン ゲンサイ、こまつな、黄桃 缶、もも缶	はいが糖米、はるさめ、こ まつな、きび砂糖、いりご ま、蜜餞缶、ホットケ ーキミックス、サラダ油	水、こいくちしょうゆ、本みり ん、おろししょうが、かつお だし、みそ	エネルギー 510kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.9g 炭水化物 83.7g 塩分 1.4g
21 月	ごはん しらが焼き炒め しらす佃煮 冬瓜汁	◎豆乳 ◎揚げパン(ココア)	◎おかつ 野菜の煮らか煮 豆腐の煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	豚かたロース、しらす干し、か つお節、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、こまつ な、赤ピーマン、ゆなしだ いごん、ゆなしめじ、とう げん、えのきだけ、万能 ねぎ	はいが糖米、きび砂糖、砂 め油、かたくり粉、すりご ま、ロールパン、サラダ 油	水、おろししょうが、こいくち しょうゆ、料理酒、本みり ん、かつお・昆布だし、食 塩、ピュアココア	エネルギー 486kcal たんぱく質 17.2g 脂質 16.0g 炭水化物 70.9g 塩分 1.2g
22 火	沖繩そば もやしのごま和え オレンジ(45g)	◎豆乳 ◎ジュシーおにぎり	◎おかつ 野菜の煮らか煮 豆腐の煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	いんげんまめ、調整豆乳、豚 かたロース	万能ねぎ、りょくどうも やし、にんじん、ハンシヤ オレンジ、干ししいたけ	沖繩そば、きび砂糖、すり ごま、うるち米	三枚肉、料理酒、本みり ん、かまぼ(そぼろ)、豚 骨(そぼろ)、かつおだし、 こいくちしょうゆ	エネルギー 462kcal たんぱく質 15.9g 脂質 15.2g 炭水化物 67.1g 塩分 2.8g
23 水	勤労感謝の日休園								
24 木	ごはん 納豆みそ 野菜チャンプルー みそ汁(玉ねぎわかめ)	◎豆乳 ◎芋かりんとう	◎おかつ 野菜の煮らか煮 ささみの煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	押さわり納豆、ツア缶、豚か たロース、調整豆乳	しらがおろし、キャベツ、 にんじん、青ピーマン、た まねぎ、カットわかめ	はいが糖米、きび砂糖、さ つまいも、揚げ粉、黒砂糖	水、みそ、食塩、こいくち しょうゆ、かつお・昆布 だし	エネルギー 454kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.4g 炭水化物 78.4g 塩分 1.4g
25 金	ごはん 唐揚げ コーンポテト 野菜ソテー みそ汁	◎豆乳 ◎マーレドケーキ	◎おかつ 野菜の煮らか煮 ささみの煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	鶏もも肉、ツア缶、調整豆乳、 卵、豆乳、ホイップクリーム	しょうがおろし汁、コーン 缶、こまつな、にんじん、 たまねぎ、フロッコリー、え のきだけ、オレンジマーレ ド	はいが糖米、かたくり粉、 揚げ粉、じゃがいも、砂糖 油、ホットケーキミッ クス、きび砂糖、食塩不 使用バター	水、こいくちしょうゆ、食塩、 本みりん、マヨネーズ、か つお・昆布だし、みそ	エネルギー 569kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.5g 炭水化物 81.9g 塩分 1.3g
26 土	ごはん そぼろ丼 みそ汁(鮭・小松菜) バイン	◎豆乳 ◎焼き芋	◎おかつ 野菜の煮らか煮 豆腐の煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	豚ひき肉、調整豆乳	こまつな、にんじん、コー ン缶、ハイヤアブル缶	はいが糖米、砂糖、蜜餞 缶、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みり ん、おろししょうが、食塩、 かつおだし、みそ	エネルギー 419kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.8g 炭水化物 70.2g 塩分 0.9g
28 月	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き キャベツ炒め アーサー汁	◎豆乳 ◎ブラウニー	◎おかつ 野菜の煮らか煮 豆腐の煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	キungskリップ、豚かたロー ス、鶏こし豆腐、調整豆乳、卵	たまねぎ、キャベツ、にん じん、青ピーマン、あおさ	はいが糖米、すりごま、砂 め油、薄力粉、食塩不 使用バター、きび砂糖、 コーン フレック、砂糖	水、みそ、マヨネーズ、食 塩、こいくちしょうゆ、かつ おだし、ピュアココア、ペ ーキング パウダー	エネルギー 528kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.2g 炭水化物 78.7g 塩分 1.1g
29 火	もずく丼 五目汁 みかん(50g)	◎豆乳 ◎ちんすこう	◎おかつ 野菜の煮らか煮 豆腐の煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	豚ひき肉、豚かたロース、油 揚げ、調整豆乳	おきなわもずく、たまねぎ、 青ピーマン、コーン缶、だ いごん、にんじん、こぼろ、 長ねぎ、みかん	きび砂糖、砂糖、かた くり粉、薄力粉、ラード	食塩、こいくちしょうゆ、本 みりん、おろししょうが、 かつおだし、みそ	エネルギー 323kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.5g 炭水化物 32.2g 塩分 1.2g
30 水	ベジタブルカレー チキンナゲット バナナ(45g)	◎豆乳 ◎圆形ヨーグルト	◎おかつ 野菜の煮らか煮 ささみの煮らか煮 だし汁	◎野菜おじや	鶏もも肉、チキンナゲット、調 整豆乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、ゆなしめじ、ハ バナ	じゃがいも	カレー粉	エネルギー 272kcal たんぱく質 15.2g 脂質 10.3g 炭水化物 33.2g 塩分 1.2g

きのわんおひさま保育園 ※栄養価は3歳以上の時の昼食・おやつでの合計です