

令和4年 11月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ビビンバ 三色グラッセ みそ汁(菊・豆腐) 柿	白ごま(いり) / ごま油 / 三温糖 / じゃがいも / みそぼん	牛肉 / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	ほうれんそう / もやし / にんじん / にんにく / しょうが / ブロッコリー / きくの花 / かき(洗抜き)	牛乳 みそぼん
2 水	松風焼き 小松菜と油あげのおひたし とん汁 バナナ	パン粉(乾燥) / 三温糖 / 白ごま(いり) / 大豆油 / じゃがいも / 糸こんにゃく / せんべい	鶏ひき肉 / 牛乳200 / たまご / 米みそ(赤色辛みそ) / かに風味かまぼこ / 油揚げ / 豚ばら(脂身付) / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色辛みそ) / 元氣ヨーグルト	ねぎ / 玉葱 / こまつな / にんじん / キャベツ / 干し椎茸 / ごぼう / パナナ	ヨーグルト おかし
4 金	みそやきにく ポテトサラダ みそ汁(えのき・豆腐) もものかんづめ	ごま油 / じゃがいも / マヨネーズ / せんべい	豚肉(薄切り) / 米みそ(赤色辛みそ) / ロースハム / 木綿豆腐 / 牛乳	にんじん / ほうれんそう / きゅうり / サラダ菜 / えのきたけ / もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
5 土	ミートソース こまつなと卵のスープ みかん	スパゲッティ / 大豆油 / 薄力粉 / ごま油 / せんべい	合ひき肉 / 粉チーズ / たまご / 牛乳	にんじん / 玉葱 / グリンピース(冷凍) / こまつな / 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
7 月	ちくわの青のりあげ 切り干し大根の中華サラダ みそ汁(玉ねぎ、じゃが芋) 梨	アメリカ粉(てんぷら用) / 大豆油 / 三温糖 / ごま油 / じゃがいも / 食パン(市販品) / マヨネーズ	焼き竹輪 / あおのり / たまご / ひじき / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳 / ツナフレーク	切干しだいこん / きゅうり / にんじん / 玉葱 / 日本なし	牛乳 ツナサンド
8 火	シーフードカレー 鶏肉と白菜のサラダ ふくじんづけ 柿	じゃがいも / 彩り野菜 / レタス / マカロニ / 三温糖	むきえび / ほたてがいがい(水煮) / するめいか / 鶏胸肉 / 牛乳 / きな粉(大豆)	にんにく / しょうが / にんじん / 玉葱 / はくさい / 水菜 / りんご / 大根(福神漬) / かき(洗抜き)	牛乳 きなこはイタリアン
9 水	ジャーマンポテト ブロッコリーのツナあえ キャベツのスープ ようなしのかんづめ	じゃがいも / 大豆油 / せんべい	ベーコン / まぐろ缶詰(油漬7レ・17レ) / 牛乳	玉葱 / パセリ / にんじん / ブロッコリー / キャベツ / 西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
10 木	とり肉とうずら卵のもの 白菜とほうれん草の和え物 みそ汁(とうふ・わかめ) みかんのかんづめ	三温糖 / かたくり粉 / せんべい	鶏肉モモ / うずら卵(水煮缶詰) / かに風味かまぼこ / 木綿豆腐 / わかめ / 米みそ(赤色辛みそ)	しょうが / にんじん / 青ピーマン / 赤ピーマン / ぶなしめじ / はくさい / ほうれんそう / 温州蜜柑缶詰(果肉) / 温州蜜柑50%果汁入り飲料	オレンジジュース おかし
11 金	いわし竜田揚げ きやべつとたまごのさらだ 豆乳みそ汁 ぶどう	かたくり粉 / 大豆油 / マヨネーズ(全卵型)	いわし竜田 / ベーコン / たまご / 油揚げ / 豆乳 / 米みそ(赤色辛みそ) / 鶏肉モモ / 牛乳	しょうが / キャベツ / にんじん / ぶどう	牛乳 クリームパン
12 土	あんかけ焼きそば きのこ汁 チーズ みかん	蒸し中華めん / ごま油 / かたくり粉 / せんべい	豚肉(薄切り) / むきえび / うずら卵(水煮缶詰) / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / キャンディー / チーズ / 牛乳	もやし / 玉葱 / 干し椎茸 / こまつな / にんじん / はくさい / えのきたけ / まいたけ / 生しいたけ / 糸みつば / 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
14 月	メンチカツ グリーンナムル せんぎりキャベツ せんべい 梨	ごま油 / 白ごま(いり) / おつゆせんべい / しらたき / 上白糖 / せんべい	ツナフレーク / 鶏肉モモ / 牛乳200	ほうれんそう / しゅんぎく / 水菜 / キャベツ / ごぼう / にんじん / 干し椎茸 / ねぎ / 日本なし	みるくここあ おかし
15 火	ひきにくなっとう 引き昆布の煮物 みそ汁(白菜・とうふ) 柿	大豆油 / 三温糖 / プレミックス粉(料理用) / 有塩バター	ひき割り納豆 / 豚ひき肉 / 引き昆布 / 生揚げ / さつま揚げ / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	にんじん / 玉葱 / ほうれんそう / はくさい / ねぎ / かき(洗抜き) / りんご	牛乳 りんごケーキ
16 水	肉じゃがカレー味 白菜のおひたし みそ汁(だいこん、豆ふ) ようなしのかんづめ	大豆油 / じゃがいも / 三温糖 / せんべい	豚肉(薄切り) / 生揚げ / かつお加工品(かつお節) / ロースハム / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	にんじん / 玉葱 / こねぎ / はくさい / だいこん / 西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし



さくら組
試食会



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 木	鶏レバーの甘辛煮 野菜炒め みそしる(とうふ・卵) みかん	三温糖 / 大豆油 / せんべい	鶏レバー / 豚肉(薄切り) / 木綿豆腐 / たまご / 米みそ(淡色辛みそ) / 牧場の朝ヨーグルト	ねぎ / しょうが / キャベツ / にんじん / もやし / にんにく / 玉葱 / 青ピーマン / 温州蜜柑(普通、生)	ヨーグルト おかし
18 金	さばのしょうがに にんじん竹輪のきんぴら きゅうりづけ 肉団子のみそ汁 パインアップル	三温糖 / ごま油 / 白ごま(いり) / さつまいも	骨なし日本鯖 / 焼き竹輪 / 鶏ひき肉 / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	しょうが / にんじん / きゅうり / ねぎ / キャベツ / パインアップル / りんご	牛乳 フルーツきんとん
19 土	ブロッコリーの Pasta エノキとキャベツのスープ バナナ	スパゲッティ / オリーブ油 / 薄力粉 / せんべい	ベーコン / 牛乳200 / クリーム(乳脂肪) / 鶏肉モモ / 牛乳	ブロッコリー / 玉葱 / にんにく / えのきたけ / キャベツ / にんじん / パナナ	牛乳 おかし
21 月	豆腐とえびのケチャップ煮 ほうれん草とコーンいため 根菜汁 梨	大豆油 / 三温糖 / かたくり粉 / ごはん	豚ひき肉 / むきえび / 木綿豆腐 / 油揚げ / 米みそ(赤色辛みそ) / わかめ	しょうが / にんじん / 玉葱 / ねぎ / トマト缶詰(ホール) / チンゲンツァイ / とうもろこし缶詰(ホム) / ほうれんそう / ごぼう / だいこん / れんこん / 日本なし	お茶 わかめおにぎり
22 火	ポークカレー わかめとコーンのサラダ ふくじんづけ パインのかんづめ	大豆油 / 三温糖 / じゃがいも / 有塩バター / 薄力粉 / せんべい	豚肉(薄切り) / 脱脂粉乳 / わかめ / 牛乳	にんにく(りん茎) / しょうが / 玉葱 / にんじん / グリンピース(冷凍) / きゅうり / とうもろこし缶詰(ホム) / レタス / 大根(福神漬) / パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
24 木	さと芋とあつあげのもの 白菜のごま和え みそしる(さつまいも) 柿	ごま油 / さといも(冷凍) / 三温糖 / 白ごま(いり) / さつまいも / せんべい	豚肉(薄切り) / 生揚げ / うずら卵(水煮缶詰) / 米みそ(赤色辛みそ) / ジョア	にんじん / たけのこ(ゆで) / 干し椎茸 / ブロッコリー / はくさい / こまつな / 玉葱 / かき(洗抜き)	ジョア おかし
25 金	中華おこわ、カップでヤクルト 魚のフライ、ミニトマト マッシュポテト せんぎりキャベツ スパゲッティバジル風味 豆腐とわかめのすまし汁	水稲穀粒(精白米) / もち米 / ごま油 / 三温糖 / なたね油 / じゃがいも / 有塩バター / スパゲッティ / 赤ちゃんのおしり	豚肩ロース(脂身付) / 魚のフライ / 牛乳200 / 木綿豆腐 / わかめ / カップでヤクルト / 牛乳	にんじん / たけのこ(ゆで) / 干し椎茸 / グリンピース(冷凍) / サラダ菜 / キャベツ / ミニトマト / ねぎ	牛乳 赤ちゃんのおしり
26 土	とり塩うどん かぼちゃのミルク煮 りんご	干しうどん(乾) / 有塩バター / 三温糖 / せんべい	鶏肉モモ / 牛乳200 / 牛乳	にんじん / ぶなしめじ / キャベツ / こねぎ / 日本かぼちゃ / グリンピース / りんご	牛乳 おかし
28 月	とうふの中華煮 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(じゃが芋・わかめ) ぶどう	ごま油 / 三温糖 / かたくり粉 / じゃがいも	豚肉(薄切り) / 木綿豆腐 / うずら卵(水煮缶詰) / かつお加工品(かつお節) / わかめ / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳 / チーズドッグ	にんにく / にんじん / はくさい / 干し椎茸 / たけのこ(ゆで) / チンゲンツァイ / ブロッコリー / ぶどう	牛乳 チーズドッグ
29 火	チキンカツ コールスローサラダ みそ汁(なめこ・とうふ) みかん	薄力粉 / パン粉(乾燥) / 大豆油 / マヨネーズ / せんべい	鶏胸肉 / たまご / ロースハム / 木綿豆腐 / 米みそ(赤色辛みそ) / 牛乳	サラダ菜 / キャベツ / とうもろこし缶詰(ホム) / なめこ / こねぎ / 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
30 水	みそバター肉じゃが いわしオレンジ煮 三色やさいの甘酢づけ みそ汁(とうふ・わかめ) りんご	なたね油 / じゃがいも / 三温糖 / 有塩バター / 白ごま(いり) / せんべい	豚肉(薄切り) / 米みそ(赤色辛みそ) / いわしのオレンジ煮 / 木綿豆腐 / わかめ / 牛乳	にんじん / 玉葱 / とうもろこし缶詰(ホム) / だいこん / きゅうり / りんご	牛乳 おかし



11月
はん

月平均栄養価	エネルギー	426 kcal	タンパク質	20.6 g
	脂質	20.9 g	食塩相当量	2.8 g