

献立表

＜ 以上児 ＞

2022年11月

ときわ保育園

| 日付 | 献立 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | 材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | | | | 3時おやつ |
|---------|---|---|--|--|---|--------------------------------|-------------------|
| | | | 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 | |
| 1 火 | パン マーボー豆腐 里芋のほくほくサラダ チキンスープ、柿 | 523 20.3 18.2 1.7 | ◎七分つき米、ロールパン、さといも、○押麦、マヨネーズ、三温糖、ごま油、○ごま、片栗粉 | 木綿豆腐、○さけ(塩)、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ缶、みそ | かき、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが | しょうゆ、○酒、本みりん、中華あじ、食塩 | 鮭おにぎり ウエハース |
| 2 水 | ご飯 五目煮豆 わかめ和え 味噌汁 | 521 20.9 16.2 1.7 | 七分つき米、○ドーナツ、三温糖、押麦、はるさめ | 木綿豆腐、鶏もも肉、だいた(乾)、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、しらす干し、かつお節 | きゅうり、にんじん、れんこん、糸こんにゃく、しいたけ、だいこん、ごぼう、キャベツ、生わかめ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、本みりん、酢 | ミルク ドーナツ |
| 4 金 | ときわっこ祭り ピクニックランチ | 569 18.6 16.4 1.4 | ◎たいやき、スパゲッティ、片栗粉、油、三温糖、○油、七分つき米 | 鶏もも肉、ウインナー、牛乳 | みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しょうが | ケチャップ、しょうゆ、みりん、ウスターソース、中華あじ、食塩 | たいやき |
| 5 土 | (希望保育) お弁当持参 | | | | | | おやつ持参 |
| 7 月 | ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨の酢の物 すまし汁 | 507 18.0 10.6 1.2 | 七分つき米、○小麦粉、さといも、○三温糖、はるさめ、押麦、○油、三温糖、油 | 豚肉(肩ロース)、○ヨーグルト(無糖)、○卵、○脱脂粉乳、ハム、鶏もも肉、みそ、かつお節 | キャベツ、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、しいたけ、まいたけ、だいこん、こまつな、こんぶ(だし用)、しょうが | 本みりん、しょうゆ、酒、酢 | ミルク ヨーグルト蒸しパン |
| 8 火 | パン 豆腐の肉みそグラタン ミモザサラダ きのこスープ、バナナ | 495 20.4 21.3 1.3 | ロールパン、○さつまいも、じゃがいも、○三温糖、マヨネーズ、三温糖 | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ミックスチーズ、卵、ツナ缶、豚バラ肉、みそ | バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、えのきたけ、エリンギ、○粉かんでん、しそ | 本みりん、酒、中華あじ、食塩 | いもようかん |
| 9 水 | カレーピラフ かぼちゃサラダ コーンの卵スープ | 497 15.2 15.8 1.3 | 七分つき米、○油、マヨネーズ、押麦 | 木綿豆腐、鶏もも肉、卵、○脱脂粉乳、ツナ缶、バター | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、ピーマン、こまつな | 中華あじ、○食塩、食塩、カレー粉 | ミルク フライドポテト |
| 10 木 | ご飯 魚の天ぷら ごま和え 味噌汁 | 555 22.9 15.8 1.2 | 七分つき米、○ホットケーキミックス、じゃがいも、てんぷら粉、○三温糖、油、押麦、ごま、三温糖 | さわか、○卵、○脱脂粉乳、油揚げ、○ヨーグルト(無糖)、みそ、○バター、かつお節 | ○バナナ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、食塩 | ミルク バナナミニバウム |
| 11 金 | パン クリームシチュー 柿サラダ りんご | 510 15.9 14.5 1.9 | ◎七分つき米、ロールパン、じゃがいも、○押麦、○ごま、マヨネーズ、油、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、ツナ缶 | りんご、たまねぎ、かき、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、こまつな、○塩こんぶ | シチューミックスクリーム、酢、しょうゆ | 昆布おにぎり ウエハース |
| 12 土 | (希望保育) お弁当持参 | | | | | | おやつ持参 |
| 14 月 | ご飯 千草焼き 青菜のおかか和え 味噌汁 | 491 21.2 13.2 1.8 | 七分つき米、○マカロニ、じゃがいも、押麦、○油、油、三温糖 | 卵、○豚ひき肉、○脱脂粉乳、ベーコン、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節 | キャベツ、○たまねぎ、にんじん、だいこん、なす、こまつな、○にんじん、まいたけ、ほうれんそう、こんぶ(だし用) | ○ケチャップ、しょうゆ、○ウスターソース、○中華あじ、食塩 | ミルク マカロニボロネーゼ |
| 15 火 | 赤飯 鶏肉の照り焼き 錦和え すまし汁 | 488 22.2 17.5 2.2 | 七分つき米、○じゃがいも、もち米、三温糖、油 | 鶏もも肉、木綿豆腐、○ウインナー、卵、なると、あずき(乾)、ハム、かつお節 | ○キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、○ブロッコリー、こんぶ(だし用) | しょうゆ、本みりん、酒、酢、○中華あじ、食塩、○食塩 | ポトフ クラッカー |
| 16 水 | ご飯 がめ煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁 | 490 18.3 8.6 1.3 | ○あんパン、七分つき米、さといも、押麦、三温糖、油 | 生揚げ、鶏もも肉、○脱脂粉乳、みそ、かつお節 | だいこん、キャベツ、れんこん、にんじん、パイン缶、しいたけ、きゅうり、りんご、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、本みりん、酢 | ミルク あんぱん |
| 17 木 | ご飯 切干大根煮 れんこんごま和え 味噌汁 | 511 17.2 15.4 1.4 | 七分つき米、さつまいも、三温糖、押麦、ごま、油 | ○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、鶏もも肉、油揚げ、ツナ缶、みそ、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、かつお節 | れんこん、にんじん、切り干しだいこん、コーン(冷凍)、しめじ、こまつな、キャベツ、しいたけ、こんぶ(だし用) | しょうゆ、本みりん | ヨーグルト クラッカー |
| 18 金 | パン 魚のトマトソース煮 ポパイサラダ 中華スープ、柿 | 491 20.5 15.0 1.7 | ◎七分つき米、ロールパン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、○押麦、油、○ごま、三温糖 | さわら、○鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、○みそ | かき、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、だいこん、りんご、しいたけ、○しょうが | ケチャップ、○しょうゆ、○酒、中華あじ、食塩 | 鶏味噌おにぎり |
| 19 土 | (希望保育) お弁当持参 | | | | | | おやつ持参 |
| 21 月 | 五目寿司 里芋のごまマヨネーズ和え 味噌汁 | 552 17.5 19.3 1.5 | 七分つき米、○小麦粉、さといも、○三温糖、三温糖、マヨネーズ、ごま、ごま油 | 木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、油揚げ、○バター、○牛乳、ツナ缶、○卵、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節 | ○りんご、にんじん、コーン(冷凍)、だいこん、こまつな、しいたけ、ごぼう、ねぎ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用) | 酢、しょうゆ、食塩 | ミルク りんごマフィン |
| 22 火 | パン 鮭のポテトグラタン 油揚げの中華和え かぶのスープ、バナナ | 513 21.5 14.1 1.6 | ○さつまいも、ロールパン、じゃがいも、○三温糖、ごま、ごま油、三温糖 | 牛乳、さけ、木綿豆腐、○あずき(乾)、ミックスチーズ、油揚げ | バナナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、かぶ、こまつな、かぶ葉、エリンギ | ホワイトルウ、しょうゆ、酢、中華あじ、食塩、○食塩 | さつまいも入りお汁粉 |
| 24 木 | ご飯 厚揚げのそぼろあん ささみ和え 味噌汁 | 541 15.2 8.3 1.2 | ○さつまいも、七分つき米、さといも、押麦、三温糖、片栗粉、油 | 生揚げ、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ、かつお節 | にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、こまつな、えのきたけ、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用) | しょうゆ、酒 | 焼芋 |
| 25 金 | パン ボークビーンズ 卵サラダ わかめともやしのスープ、柿 | 500 16.8 14.1 1.6 | ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、○もち米、○三温糖、マヨネーズ、○ごま、油、三温糖 | 木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、大豆(乾)、卵、○みそ、ハム | かき、ホールトマト缶詰、たまねぎ、トマト、きゅうり、もやし、にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、生わかめ | ケチャップ、○みりん、ウスターソース、中華あじ、食塩 | 五平餅 |
| 26 土 | (希望保育) お弁当持参 | | | | | | おやつ持参 |
| 28 月 | チキンとごぼうのバターライス ポテトサラダ 大根とキャベツのスープ | 472 17.7 11.8 1.6 | 七分つき米、○スパゲッティ、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、○ごま油 | ○ツナ缶、鶏もも肉、○脱脂粉乳、ベーコン、ハム、バター | だいこん、キャベツ、にんじん、○こまつな、ごぼう、きゅうり、○しめじ、たまねぎ、りんご、ピーマン、○にんにく | ケチャップ、○しょうゆ、中華あじ、○中華あじ、カレー粉、食塩 | ミルク ツナと小松菜のパスタ |
| 29 火 | パン レバニラ炒め 五目冷奴 トマトスープ、バナナ | 495 19.1 11.0 1.4 | ◎七分つき米、ロールパン、じゃがいも、○押麦、三温糖、○ごま、油、ごま油 | 木綿豆腐、豚レバー、○しらす干し、鶏ささ身、鶏もも肉 | バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、トマト、にら、キャベツ、にんじん、生わかめ、にんにく、しょうが | しょうゆ、酢、本みりん、酒、中華あじ、食塩 | おにぎり ウエハース |
| 30 水 | ご飯 鮭のチャンチャン焼き 納豆和え すまし汁 | 488 24.1 10.7 1.3 | 七分つき米、○小麦粉、○さつまいも、○三温糖、押麦、三温糖 | さけ、木綿豆腐、納豆、○脱脂粉乳、○牛乳、○バター、油揚げ、みそ、かつお節 | もやし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、こんぶ(だし用) | かつおだし汁、本みりん、酒、しょうゆ、食塩 | ミルク さつま芋スコーン |