

献立表

＜ 未満児 ＞

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) | | | | 10時おやつ | 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 | ご飯 マーボー豆腐 里芋のほくほくサラダ チキンスープ、柿 | (485) (15.4) (12.7) (1.1) | ◎七分つき米、さといも、○押麦、マヨネーズ、三温糖、ごま油、◎ごま、片栗粉、七分つき米 | 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 | ボーロ | 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 | (462) (20.7) (11.3) (2.0) | 七分つき米、、三温糖、押麦、はるさめ、○食パン | 木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、しらす干し、かつお節、○スライスチーズ | 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)、◎バナナ | しょうゆ、本みりん、酢、○ケチャップ | バナナ | ミルク チーズトースト |
| 4金 | ケチャップライス 鶏肉の竜田揚げ 茹でブロッコリー みかん | (531) (17.2) (20.5) (1.4) | 片栗粉、油、三温糖、○油、○米粉、七分つき米、○三温糖、○たいたけ(2歳児) | 鶏もも肉、ウインナー、牛乳、○調製豆乳、◎調製豆乳 | 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、○りんご | 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 | 豆乳 | (0, 1歳児) りんご米粉蒸しパン (2歳児) たいたけ |
| 5土 | (希望保育) お弁当持参 | (144) (0.8) (2.0) (0.1) | | | | | ボーロ | おやさいせんべい りんごジュース |
| 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 | (446) (17.3) (11.3) (1.1) | 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、◎調製豆乳 | 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 | 豆乳 | ミルク ヨーグルト蒸しパン |
| 8火 | ご飯 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 | (457) (15.9) (16.3) (1.0) | ◎さつまいも、じゃがいも、○三温糖、マヨネーズ、三温糖、七分つき米 | ○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 | クラッカー | 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 | (443) (12.9) (12.7) (1.1) | 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 | ボーロ | 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 | (497) (22.8) (16.3) (1.1) | 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 | さくら、○卵、○脱脂粉乳、油揚げ、○ヨーグルト(無糖)、みそ、○バター、かつお節、◎調製豆乳 | ○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 | 豆乳 | ミルク バナナミニバウム |
| 11金 | ご飯 クリームシチュー 柿サラダ りんご | (493) (12.4) (9.8) (1.3) | ◎七分つき米、じゃがいも、○押麦、○ごま、マヨネーズ、油、三温糖、七分つき米 | 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、◎バナナ | シチューミックスクリーム、酢、しょうゆ | バナナ | 昆布おにぎり ウエハース |
| 12土 | (希望保育) お弁当持参 | (160) (1.3) (2.2) (0.1) | | | | | ボーロ | ビスケット りんごジュース |
| 14月 | ご飯 千草焼き 青菜のおかか和え 味噌汁 | (433) (19.9) (13.4) (1.6) | 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、◎調製豆乳 | 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 | 豆乳 | 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 | (454) (18.5) (14.4) (1.8) | 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)、◎バナナ | しょうゆ、本みりん、酒、酢、○中華あじ、食塩、○食塩 | バナナ | 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 | (453) (18.2) (15.0) (1.5) | 七分つき米、さといも、押麦、三温糖、油、○食パン、○三温糖 | 生揚げ、鶏もも肉、○脱脂粉乳、みそ、かつお節、◎調製豆乳、○バター、○きな粉 | 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 | 豆乳 | ミルク きな粉トースト |
| 17木 | ご飯 切干大根煮 れんこんごま和え 味噌汁 | (421) (13.5) (10.1) (1.1) | 七分つき米、さつまいも、三温糖、押麦、ごま、油、○三温糖 | 鶏もも肉、油揚げ、ツナ缶、みそ、豚肉(肩ロース)、さつまいも、かつお節、○ヨーグルト(無糖) | 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)、○バナナ | しょうゆ、本みりん | ボーロ | バナナヨーグルト |
| 18金 | ご飯 魚のトマトソース煮 ポパイサラダ 中華スープ、柿 | (504) (18.6) (14.2) (1.3) | ◎七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、○押麦、油、◎ごま、三温糖、七分つき米 | さくら、○鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、○みそ、○調製豆乳 | 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 | クラッカー | 鶏味噌おにぎり 豆乳 |
| 19土 | (希望保育) お弁当持参 | (144) (0.8) (2.0) (0.1) | | | | | ボーロ | おやさいせんべい りんごジュース |
| 21月 | 五目寿司 里芋のごまマヨネーズ和え 味噌汁 | (499) (17.2) (18.4) (1.3) | 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、◎調製豆乳 | ○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 | 豆乳 | ミルク りんごマフィン |
| 22火 | ご飯 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 | (475) (15.4) (9.1) (1.1) | ◎さつまいも、じゃがいも、ごま、ごま油、三温糖、○七分つき米、七分つき米 | 牛乳、さけ、木綿豆腐、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、○酒 | ボーロ | さつまいもごはん |
| 24木 | ご飯 厚揚げのそぼろあん ささみ和え 味噌汁 | (454) (14.4) (9.4) (1.0) | ◎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、○調製豆乳 | 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)、◎バナナ | しょうゆ、酒 | バナナ | 焼芋 豆乳 |
| 25金 | ご飯 ポークビーンズ 卵サラダ わかめともやしのスープ、柿 | (471) (15.0) (11.8) (1.1) | 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、七分つき米 | 木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、大豆(乾)、卵、○みそ、ハム、◎調製豆乳 | 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 | 豆乳 | 五平餅 |
| 26土 | (希望保育) お弁当持参 | (160) (1.3) (2.2) (0.1) | | | | | ボーロ | ビスケット りんごジュース |
| 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 | (439) (15.9) (12.3) (1.4) | 七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、◎ごま油、○七分つき米 | ○ツナ缶、鶏もも肉、○脱脂粉乳、ベーコン、ハム、バター、◎調製豆乳 | 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 | 豆乳 | ミルク ツナライス |
| 29火 | ご飯 レバニラ炒め 五目冷奴 トマトスープ、バナナ | (465) (15.0) (8.5) (1.0) | ◎七分つき米、じゃがいも、○押麦、三温糖、◎ごま、油、ごま油、七分つき米 | 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 | クラッカー | 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 | (436) (20.3) (8.6) (1.1) | 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)、◎バナナ | かつおだし汁、本みりん、酒、しょうゆ、食塩 | バナナ | ミルク さつまいもスコーン |