

献 立 表 < 以上児 >

2023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 水	ご飯 ささみのチーズ焼き フレンチサラダ 味噌汁	541 28.2 15.1 1.3	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、押麦、三温糖、油	鶏ささ身、木綿豆腐、○牛乳、○脱脂粉乳、スライスチーズ、油揚げ、○無塩バター、みそ、かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、りんご、こまつな、こんぶ(だし用)	酒、酢、食塩		ミルク ココアスコーン
2 木	(ときわっ子祭り) バイキング		○たいやき、七分つき米、ハッシュドポテト(冷凍)、焼きそばめん、三温糖、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、かつお節	みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、こまつな、しょうが	酢、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩		たいやき
4 土	(希望保育) お弁当持参							おやつ持参
6 月	豚肉と舞茸の炊き込みご飯 さつま芋のごまマヨネーズ和え 味噌汁	493 18.3 13.9 1.9	七分つき米、○マカロニ、さつまいも、マヨネーズ、押麦、ごま、○油、三温糖	○豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、○たまねぎ、まいたけ、だいこん、○にんじん、ごぼう、こまつな、キャベツ、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、オイスターソース、酒、○ウスターソース、本みりん、○中華あじ		マカロニボロネーゼ
7 火	ご飯 切干大根煮 フレーク和え 味噌汁、柿	506 18.8 7.6 1.7	七分つき米、○小麦粉、○さつまいも、○三温糖、三温糖、押麦、油	鶏もも肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、油揚げ、ツナ缶、さつま揚げ、みそ、かつお節	かき、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、切り干したいこん、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん		ミルク 鬼まんじゅう
8 水	ご飯 厚揚げとキャベツのカレー炒め しょうゆフレンチ 野菜スープ	488 19.5 9.8 1.1	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○三温糖、三温糖、押麦、油	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○卵、○脱脂粉乳	キャベツ、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、コーン(冷凍)、もやし、ほうれんそう、こまつな	しょうゆ、本みりん、酒、酢、中華あじ、カレー粉、食塩		ミルク オレンジトースト
9 木	ご飯 筑前煮 柿の白和え 味噌汁	532 13.9 5.9 1.1	○さつまいも、七分つき米、さといも、三温糖、押麦、ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	糸こんにゃく、れんこん、かき、ごぼう、もやし、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、キャベツ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、本みりん		焼芋
10 金	パン クリームシチュー マカロニツナサラダ バナナ	537 17.6 14.4 1.5	○七分つき米、ロールパン、さといも、マカロニ、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油	牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、こまつな	ホワイトルウ、中華あじ、食塩		おにぎり ウエハース
11 土	(希望保育) お弁当持参							おやつ持参
13 月	中華風おこわ 南瓜のごま和え 味噌汁	534 18.6 16.0 1.8	七分つき米、○小麦粉、もち米、○三温糖、三温糖、押麦、ごま、ごま油	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、木綿豆腐、○卵、○無塩バター、ツナ缶、みそ、かつお節	かぼちゃ、○りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒		ミルク りんごケーキ
14 火	ご飯 魚のごま味噌焼き 里芋のほくほくサラダ 味噌汁、柿	528 22.1 14.8 1.5	○さつまいも、七分つき米、さといも、○三温糖、押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖	さば、木綿豆腐、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、ツナ缶、かつお節	かき、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、○粉かんてん、こんぶ(だし用)	本みりん、酒、しょうゆ		ミルク いもようかん
15 水	赤飯 鶏肉のから揚げ プロッコリーごま醤油 すまし汁	559 22.5 18.6 1.5	七分つき米、もち米、片栗粉、油、ごま、三温糖、○三温糖	○ビヒダスブレーンヨーグルト加糖、鶏もも肉、木綿豆腐、あずき(乾)、なると、かつお節	ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩		ヨーグルト せんべい
16 木	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 パンパンジー <sup>+</sup> 中華スープ	516 20.8 12.3 1.2	○ちぎりパン(村登屋)、七分つき米、押麦、三温糖、ごま、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、ツナ缶、○脱脂粉乳、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)	にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、中華あじ、食塩		ミルク ちぎりパン
17 金	パン 鮭とほうれん草のグラタン キャベツの胡麻マヨネーズ和え 柿	521 23.3 16.2 2.3	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、○押麦、マヨネーズ、ごま、○ごま	牛乳、さけ、ミックスチーズ、鶏ささ身、○しらす干し	かき、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、○塩こんぶ	ホワイトルウ(サンワールド)、しょうゆ、中華あじ、食塩		昆布おにぎり ウエハース
18 土	(希望保育) お弁当持参							おやつ持参
20 月	カレーライス 大根サラダ みかん	559 13.9 19.0 1.3	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、ごま、油、三温糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、○脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、キャベツ、グリーンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ		ミルク マドレーヌ
21 火	ご飯 豆腐のチャンプル ごま酢和え 味噌汁	561 22.2 19.9 1.6	七分つき米、○ドーナツ、じゃがいも、押麦、ごま、片栗粉、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、鶏ささ身、油揚げ、みそ、かつお節	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢		ミルク ドーナツ
22 水	ピクニックランチ	576 23.6 12.9 0.9	七分つき米、じゃがいも、○スパゲティー、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、押麦、ごま、○油	さけ、○鶏もも肉、プロセスチーズ、卵	バナナ、○かぶ、○たまねぎ、○しめじ、きゅうり、にんじん、○こまつな、○にんにく	○中華あじ、食塩、○食塩		かぶとチキンのパスタ
24 金	パン 春雨炒め 南瓜と蓮根のサラダ わかめスープ、柿	489 16.9 15.6 1.7	ロールパン、○七分つき米、はるさめ、○押麦、マヨネーズ、○ごま、ごま油、三温糖	○さけ(塩)、豚ひき肉、木綿豆腐	かき、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、れんこん、コーン(冷凍)、だいこん、えのきたけ、生わかめ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、○酒、本みりん、酒、中華あじ、食塩		鮭おにぎり ウエハース
25 土	(希望保育) お弁当持参							おやつ持参
27 月	ご飯 肉じゃが 錦和え 味噌汁	543 17.7 17.3 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、卵、○卵、みそ、○牛乳、ハム、かつお節	にんじん、たまねぎ、○バナナ、しらたき、きゅうり、まいたけ、だいこん、こまつな、キャベツ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、酢		ミルク バナナマフィン
28 火	ご飯 五目煮豆 青菜のおかか和え 味噌汁、柿	514 21.1 17.5 2.0	七分つき米、三温糖、押麦、油	○ミックスチーズ、木綿豆腐、鶏もも肉、だいす(乾)、○ベーコン、油揚げ、みそ、かつお節	かき、キャベツ、にんじん、こまつな、糸こんにゃく、しいたけ、だいこん、ごぼう、えのきたけ、れんこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩		じゃがベーコン焼き
29 水	ご飯 すき焼き風煮 納豆和え 味噌汁	545 20.1 21.1 1.3	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、油	焼き豆腐、○無塩バター、納豆、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、○きな粉、○牛乳、かつお節	はくさい、キャベツ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、しらたき、こまつな、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん		ミルク きな粉クッキー
30 木	ご飯 レバーのごまソースからめ やっこサラダ中華風 春雨スープ	530 18.6 12.9 1.6	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○油、片栗粉、三温糖、油、押麦、ごま、ごま油	木綿豆腐、豚レバー、○卵、○牛乳、○脱脂粉乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、○しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩		ミルク 中華風蒸しパン

## 献 立 表

&lt; 未満児 &gt;

ときわ保育園

2023年11月

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 水	ご飯 ささみのチーズ焼き フレンチサラダ 味噌汁	(461) (23.1) (12.1) (1.1)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、押麦、三温糖、油	鶏さ身、木綿豆腐、○牛乳、○脱脂粉乳、スライスチーズ、油揚げ、○無塩バター、みそ、かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、りんご、こまつな、こんぶ(だし用)	酒、酢、食塩	ボーロ	ミルク ココアスコーン
2 木	ちらし寿司 鶏肉の竜田揚げ ささみ和え みかん	(520) (19.2) (15.9) (1.2)	七分つき米、三温糖、油、片栗粉、ごま、○油、○小麦粉、○三温糖	鶏もも肉、さけ(塩)、鶏さ身、○調製豆乳、○ヨーグルト(無糖)	みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、こまつな、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、食塩	豆乳	ヨーグルト蒸しパン
4 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
6 月	豚肉と舞茸の炊き込みご飯 さつま芋のごまマヨネーズ和え 味噌汁	(501) (16.4) (14.2) (1.6)	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、ごま、○油、三温糖、○七分つき米	○豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節、○調製豆乳	にんじん、○たまねぎ、まいたけ、だいこん、○にんじん、ごぼう、こまつな、キャベツ、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、オイスターソース、酒、○ウスターソース、本みりん、○中華あじ	ボーロ	ポークリース 豆乳
7 火	ご飯 切干大根煮 フレーク和え 味噌汁、みかん	(452) (16.2) (6.2) (1.4)	七分つき米、○小麦粉、○さつまいも、○三温糖、三温糖、押麦、油	鶏もも肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、油揚げ、ツナ缶、さつま揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、切り干したいこん、しいたけ、こんぶ(だし用)、みかん、○バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ	ミルク 鬼まんじゅう
8 水	ご飯 厚揚げとキャベツのカレー炒め しょうゆフレンチ 野菜スープ	(462) (19.8) (11.4) (1.0)	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○三温糖、三温糖、押麦、油	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○卵、○脱脂粉乳、○調製豆乳	キャベツ、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、コーン(冷凍)、もやし、ほうれんそう、こまつな	しょうゆ、本みりん、酒、酢、中華あじ、カレー粉、食塩	豆乳	ミルク オレンジトースト
9 木	ご飯 筑前煮 柿の白和え 味噌汁	(469) (13.7) (9.2) (1.1)	○さつまいも、七分つき米、さといも、三温糖、押麦、ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳	糸こんにゃく、れんこん、かき、ごぼう、もやし、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、キャベツ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、本みりん	クラッカー	焼芋 豆乳
10 金	ご飯 クリームシチュー マカロニツナサラダ バナナ	(474) (13.3) (9.6) (0.9)	○七分つき米、さといも、マカロニ、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、りんご、こまつな	ホワイトルウ、中華あじ、食塩	せんべい	おにぎり ウエハース
11 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
13 月	中華風おこわ 南瓜のごま和え 味噌汁	(467) (15.5) (14.4) (1.6)	七分つき米、○小麦粉、もち米、○三温糖、三温糖、押麦、ごま、ごま油	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、木綿豆腐、○卵、○無塩バター、ツナ缶、みそ、かつお節	かぼちゃ、○りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、しいたけ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	クラッカー	ミルク りんごケーキ
14 火	ご飯 魚のごま味噌焼き 里芋のほくほくサラダ 味噌汁、みかん	(468) (20.9) (14.8) (1.3)	○さつまいも、七分つき米、さといも、○三温糖、押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖	さば、木綿豆腐、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、ツナ缶、かつお節、○調製豆乳	コーン(冷凍)、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきだけ、○粉かんてん、こんぶ(だし用)、みかん	本みりん、酒、しょうゆ	豆乳	ミルク いもようかん
15 水	赤飯 鶏肉のから揚げ プロッコリーごま醤油 すまし汁	(481) (18.2) (13.9) (1.2)	七分つき米、もち米、片栗粉、油、ごま、三温糖、○三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、あずき(乾)、なると、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	プロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、こまつな、えのきだけ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、○バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩	ボーロ	バナナヨーグルト
16 木	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 バンバンジー 中華スープ	(458) (17.7) (9.9) (1.0)	○ちぎりパン(村登屋)、七分つき米、押麦、三温糖、ごま、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、ツナ缶、○脱脂粉乳、鶏さ身、豚肉(肩ロース)	にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、えのきだけ、ねぎ、しいたけ、○バナナ	しょうゆ、酢、中華あじ、食塩	バナナ	ミルク ちぎりパン
17 金	ご飯 鮭とほうれん草のグラタン キャベツの胡麻マヨネーズ和え みかん	(464) (18.0) (11.1) (1.6)	○七分つき米、じゃがいも、○押麦、マヨネーズ、ごま、○ごま、七分つき米	牛乳、さけ、ミックスチーズ、鶏さ身、○しらす干し	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、○塩こんぶ、みかん	ホワイトルウ(サンワールド)、しょうゆ、中華あじ、食塩	せんべい	昆布おにぎり ウエハース
18 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
20 月	カレーライス 大根サラダ みかん	(492) (13.7) (18.3) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、ごま、油、三温糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、○脱脂粉乳、○調製豆乳	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、キャベツ、グリンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ	豆乳	ミルク マドレーヌ
21 火	ご飯 豆腐のチャンプル ごま酢和え 味噌汁	(496) (19.4) (12.5) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま、片栗粉、ごま油、三温糖、○油、○米粉、○三温糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、鶏さ身、油揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳、○きな粉	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、えのきだけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、○バナナ	しょうゆ、本みりん、酢	バナナ	ミルク きなこ米粉蒸しパン
22 水	わかめご飯 魚フライ マセドアンサラダ バナナ	(500) (20.2) (13.3) (0.9)	七分つき米、じゃがいも、○スパゲティー、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、押麦、ごま、油、○七分つき米	さけ、○鶏もも肉、プロセスチーズ、卵、○調製豆乳	バナナ、○かぶ、○たまねぎ、○しめじ、きゅうり、にんじん、○こまつな、○にんにく	○中華あじ、食塩、○食塩	せんべい	かぶとチキンのピラフ 豆乳
24 金	ご飯 春雨炒め 南瓜と蓮根のサラダ わかめスープ、みかん	(478) (15.5) (13.7) (1.1)	○七分つき米、はるさめ、○押麦、マヨネーズ、○ごま、ごま、ごま油、三温糖、七分つき米	○さけ(塩)、豚ひき肉、木綿豆腐、○調製豆乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、れんこん、コーン(冷凍)、だいこん、えのきだけ、生わかめ、しいたけ、にんにく、しょうが、みかん	しょうゆ、○酒、本みりん、酒、中華あじ、食塩	豆乳	鮭おにぎり ウエハース
25 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
27 月	ご飯 肉じゃが 錦和え 味噌汁	(462) (14.7) (13.9) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、卵、○卵、みそ、○牛乳、ハム、かつお節	にんじん、たまねぎ、○バナナ、しらたき、きゅうり、まいたけ、だいこん、こまつな、キャベツ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、酢	ボーロ	ミルク バナナマフィン
28 火	ご飯 五目煮豆 青菜のおかか和え 味噌汁、みかん	(489) (20.1) (18.7) (1.8)	七分つき米、三温糖、押麦、油	○ミックスチーズ、木綿豆腐、鶏もも肉、だいすき(乾)、○ベーコン、油揚げ、みそ、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、にんじん、こまつな、糸こんにゃく、えのきだけ、だいこん、ごぼう、えのきだけ、れんこん、こんぶ(だし用)、みかん	しょうゆ、本みりん、○食塩	クラッcker	じゃがベーコン焼き 豆乳
29 水	ご飯 すき焼き風煮 納豆和え 味噌汁	(480) (19.2) (19.9) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、油、押麦、ごま、ごま油	焼き豆腐、○無塩バター、納豆、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、○きな粉、○牛乳、かつお節、○調製豆乳	はくさい、キャベツ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、しらたき、こまつな、えのきだけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク きな粉クッキー
30 木	ご飯 レバーのごまソースからめ やっこサラダ中華風 春雨スープ	(469) (15.9) (10.4) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、油、片栗粉、三温糖、油、押麦、ごま、ごま油	木綿豆腐、豚レバー、○卵、○牛乳、○脱脂粉乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、しらたき、こまつな、えのきだけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、○しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	バナナ	ミルク 中華風蒸しパン