

令和4年11月献立表 きし保育園

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		午前
1 ／ 火	ほうれん草とベーコンのクリームパスタ ブロッコリーのフリッター 塩だれサラダ コンソメスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／薄力粉／調合油／米	ベーコン／牛乳／卵／プチダノン	ほうれん草／玉葱／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ／トマト／レモン果汁／パセリ	わかめご飯 麦茶 お菓子 牛乳	
2 ／ 水	麦ご飯 かれの煮付け れんこんとパプリカの炒め物 アスパラの煮浸し 豚汁 デザート	米／押麦／上白糖／ごま油／白いりごま／オリーブ油／スイートカットポテト／調合油／黒いりごま	まがれい／豚肩ロース肉／白味噌／牛乳	生姜／れんこん／赤パプリカ／アスパラ／大根／人参／長葱／ごぼう／みかん	大学芋 牛乳 お菓子 牛乳	
4 ／ 金	黒糖ロール 鱈のトマトソースがけ アスパラのバターソテー 付け合わせフライドポテト コーンポタージュ デザート	黒糖ロール／薄力粉／オリーブ油／有塩バター／フライドポテト／調合油	まあじ／牛乳／チキンナゲット	アスパラ／コーン缶／コーンクリーム缶／オレンジ	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳	
5 ／ 土	ご飯 餃子 切干大根のごま和え 玉葱の味噌汁 デザート	米／ごま油／白いりごま／白すりごま／上白糖	油揚げ／白味噌／プチダノン	切干大根／ほうれん草／トマト／玉葱	梅しそご飯 ほうじ茶 お菓子 牛乳	
7 ／ 月	ご飯 塩から揚げ 人参しりしり 小松菜の味噌汁 デザート	米／片栗粉／薄力粉／調合油／オリーブ油／サンドイッチ用食パン／グラニュー糖／マーガリン	鶏もも肉／ツナ缶／卵／油揚げ／白味噌／牛乳	人参／キャベツ／小松菜／みかん	ラスク カルピス お菓子 牛乳	
8 ／ 火	お魚ふりかけご飯 ホイコーロー かぼちゃ煮 名取汁 デザート 牛乳	ごま油／ごま(乾)／米／片栗粉／オリーブ油／上白糖／上白糖	まがれい／豚肩ロース肉／鶏もも肉／牛乳／ゼラチン	キャベツ／赤パプリカ／青ピーマン／かぼちゃ／大根／人参／小松菜／バナナ／みかん缶／もも缶／パイン缶	カーデンフルーツゼリー お菓子 牛乳	
9 ／ 水	ふんわり食パン たらのプロバンス風 野菜サラダ 白菜スープ デザート	ふんわり食パン／薄力粉／オリーブ油／マヨネーズ／米／上白糖	たら／ベーコン／飲むヨーグルト(Ca強化)／鶏むね肉／油揚げ／牛乳	トマト／にんにく／きゅうり／黄パプリカ／レタス／アスパラ／白菜／人参／ごぼう／干し椎茸／絹さや	五目ごはん 牛乳 お菓子 牛乳	
10 ／ 木	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ きゅうりとトマトの和え物 デザート	うどん／片栗粉／天ぷら粉／調合油／ごま油／上白糖／パイシート／ケーキシロップ	豚肩ロース肉／焼き竹輪／青のり／プチダノン／卵／牛乳	人参／長葱／きゅうり／トマト	ミニクワッサン 牛乳 お菓子 牛乳	
11 ／ 金	二色そぼろご飯 鮭の西京焼き 手作り豆腐 浅漬け 素麺のお吸い物 デザート	米／上白糖／そうめん／スポンジケーキ	豚ひき肉／鶏ひき肉／卵／トラウトサーモン／西京味噌／豆乳／ホイップクリーム	きゅうり／かぶ／糸みつば／みかん／いちごジャム／いちご	誕生会ケーキ ほうじ茶 お菓子 牛乳	
12 ／ 土	ご飯 焼肉 ブロッコリーのごま和え 生揚げとねぎの味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／ごま油／オリーブ油／白いりごま／白すりごま／上白糖	豚肩ロース肉／白味噌／生揚げ／牛乳／ヨーグルト	にんにく／長葱／ブロッコリー／トマト／小葱／オレンジ／ブルーベリージャム	ヨーグルトのブルーベリージャム掛け お菓子 牛乳	
14 ／ 月	ご飯 松風焼き 切干大根のスタミナ炒め もやしの味噌汁 デザート	米／パン粉／上白糖／白いりごま／オリーブ油／うどん／ごま油	鶏ひき肉／牛乳／卵／白味噌／豚ひき肉／油揚げ／豚肩ロース肉／かつお節	長葱／玉葱／切干大根／人参／コーン缶／にら／にんにく／生姜／かぼちゃ／緑豆もやし／みかん／キャベツ	焼きうどん 牛乳 お菓子 牛乳	
15 ／ 火	クワッサン クリスピーチキン カラフルサラダ オニオンスープ デザート	クワッサン／薄力粉／強力粉／片栗粉／調合油／マヨネーズ／オリーブ油／幼児りんごジュース／上白糖	柔らか鶏ささ身／絹豆腐／牛乳	きゅうり／トマト／コーン缶／キャベツ／ブロッコリー／玉葱	豆腐のブラウニー 牛乳 お菓子 牛乳	
16 ／ 水	たけのことベーコンの混ぜご飯 さわらの柚庵焼き 干草煮 きゅうりの甘酢漬け なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／上白糖／上白糖／有塩バター／薄力粉	ベーコン／さわら／油揚げ／木綿豆腐／白味噌／卵／牛乳	たけのこと水煮／ゆず果汁／ほうれん草／人参／きゅうり／なめこ／糸みつば／パインアップル／レモン果汁	蒸しケーキ(レモン) 牛乳 お菓子 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	野菜たっぷりちゃんぽん しゅうまい ごぼうの和え物 デザート	醤油ラーメン／ごま油 ／上白糖／米	豚肩ロース肉／紅かま ぼこ／さつま揚げ／ホ タテ風味フレーク／牛 乳／白味噌／鶏むね肉 ／塩昆布／ツナ缶	干し椎茸／キャベツ／人参 ／緑豆もやし／絹さや／ コーン缶／ごぼう／きゅう り／赤パプリカ／オレンジ	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳
18 ／ 金	ご飯 まぐろカツ もやしとにらの和え物 干切りキャベツ、人参 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米／薄力粉／パン粉／ 調合油／上白糖／ごま 油／マリー／無塩パ ター／スイートカット ポテト／上白糖	めかじき／卵／木綿豆 腐／白味噌／牛乳／ホッ プクリーム	緑豆もやし／にら／キャベ ツ／人参／長葱／バナナ	お芋のタルト 牛乳 お菓子 牛乳
19 ／ 土	牛丼 いんげんとコーンのソテー アスパラのごま和え ほうれん草の味噌汁 プチダノン	米／上白糖／オリーブ 油／白すりごま／白い りごま／上白糖	牛ばら肉／油揚げ／白 味噌／プチダノン／ゼ ラチン	玉葱／いんげん／コーン缶 ／アスパラ／ほうれん草 ／ぶどうジュース	ぶどうゼリー お菓子 牛乳
21 ／ 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン ニラと卵の炒め物 麩の味噌汁 デザート、牛乳	米／オリーブ油／小町 麩／そうめん	鶏もも肉／卵／白味噌 ／牛乳	にら／キャベツ／絹さや／ みかん／小葱	煮麺 お菓子 牛乳
22 ／ 火	ご飯 牛肉のしぐれ炊き ほうれん草のお浸し きゅうりの塩麹漬け わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／オリーブ油／上白 糖／上白糖	牛ばら肉／かつお節／ 生わかめ／白味噌／プ チダノン／ゼラチン	ごぼう／生姜／絹さや／ほ うれん草／きゅうり／キャ ベツ／長葱／りんごジュ ース	りんごゼリー お菓子 牛乳
24 ／ 木	ごぼうと豚肉のうどん かしわ天 れんこんと人参のきんぴら デザート	うどん／天ぷら粉／調 合油／上白糖／ごま油 ／白いりごま／米	豚肩ロース肉／柔らか 鶏ささ身／ダイスチ ーズ／けずり節	ごぼう／長葱／ほうれん草 ／れんこん／人参／オレン ジ	チーズ入りおかかご飯 ほうじ茶 お菓子 牛乳
25 ／ 金	ご飯 鯖の塩焼き 春菊のごま和え アスパラの煮浸し けんちん汁 デザート	米／ごま油／薄力粉／ 強力粉／上白糖／片栗 粉／白いりごま	鯖／ツナ缶／油揚げ／ 木綿豆腐／豚ひき肉／ 卵／牛乳	春菊／人参／アスパラ／ご ぼう／大根／バナナ／小葱 ／生姜／にんにく	フージャオピン 牛乳 お菓子 牛乳
26 ／ 土	ご飯 肉豆腐 小松菜のさくさく炒め きゅうり漬け もやしの味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ 黒蜜	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／油揚げ／白味噌／ プチダノン／きな粉／ 牛乳	長葱／小松菜／人参／きゅ うり／緑豆もやし／バナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳
28 ／ 月	ご飯 鶏の梅風味焼き 白菜の旨煮 きやべつの味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ 油／上白糖／片栗粉／ 強力粉／上白糖	鶏もも肉／ツナ缶／油 揚げ／白味噌／牛乳	梅干し／大葉／白菜／トマ ト／キャベツ／オレンジ ／コーンクリーム缶／コー ン缶	コーンパン 牛乳 お菓子 牛乳
29 ／ 火	ご飯 生姜焼き 小松菜のたらこ和え ニラ卵味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／醤油ラーメン	豚肩ロース肉／ほぐし たらこ／卵／白味噌／ プチダノン／生わかめ ／なると	玉葱／人参／小松菜／キャ ベツ／にら／長葱	正油ラーメン お菓子 牛乳
30 ／ 水	バターロール かわいいの香草焼き アスパラとふわふわ卵 ミネストローネ デザート	ロールパン／マヨネ ーズ／パン粉／オリーブ 油／上白糖／薄力粉／ 有塩バター／上白糖	まがれい／粉チーズ／ 卵／ベーコン／牛乳	パセリ／アスパラ／ブロッ コリー／キャベツ／人参 ／玉葱／にんにく／カット マト缶／パインアップル ／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー602kcal	タンパク質 23.8g	脂質 20.0g

