

## 献立表



日に日に風が冷たくなってきました。これから旬を迎える野菜(さつまい芋・ほうれん草・白菜・大根等)や魚(鮭・さんま・さば)は体を温め、体調を整えてくれます。新米と一緒に秋の味覚をたくさん味わい、寒さや感染症に負けない体づくりをし、迎える寒い冬を乗り切りましょう。



2022年11月

※献立レシビはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
01 火	御飯(雑穀入り) 鮭のゆうあん焼き 田舎さんびら 味噌汁(葱・里芋)	514.4(468.5) 20.3(19.6) 5.9(8.6)	米、さといも、三温糖 ごま油、ごま、雑穀	べにさけ、米みそ 牛乳	ごぼう、にんじん、レタス ねぎ、りしりこんぶ	しょうゆ、みりん	牛乳	わかめおにぎり 麦茶	防犯訓練
02 水	麦御飯 豆腐のうま煮 白菜の昆布和え 味噌汁(油揚げ・大根)	468.8(388.4) 16.8(13.6) 20.1(15.2)	米、押麦、三温糖 片栗粉、油 パイシート	木綿豆腐、米みそ、油揚げ 豚肉、豚ひき肉 チーズ	はくさい、にんじん、大根 たまねぎ、しめじ ブルーネ	和風だしの素、ケチャップ しょうゆ、みりん カレー粉、食塩	ブルーネ	ミートパイ 麦茶	
04 金	御飯 きのこハンバーグ フレンチスパサラダ 豆乳スープ	604.8(505.4) 22.7(19.2) 18.9(16.4)	さつまいも、米、じゃが芋 油、片栗粉、三温糖 パン粉、サラスパ	豆乳、ツナ水煮缶 牛乳、バター、スキムルク ベーコン、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん きゅうり、しいたけ えのきたけ、まいたけ だいこん	酢、しょうゆ、みりん めんつゆ、食塩	茹大根	焼き芋 牛乳	
05 土	たぬきうどん りんご 麦茶	206.1(162.7) 6.4(5.2) 1.1(0.9)	ゆでうどん	かつお節 なると 揚げボール	りんご、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ、みりん			
07 月	御飯 鯖の味噌煮 切干サラダ 清汁(あさつき・豆腐)	418.9(337.8) 17.3(13.9) 11.2(8.8)	じゃがいも、米、三温糖 はるさめ、油、ごま油	さば、米みそ、かつお節 木綿豆腐 ハム	きゅうり、ねぎ、あさつき コーン、切り干しだいこん あおのり、しょうが りしりこんぶ、にんじん	しょうゆ、酢、みりん ウスターソース、食塩	茹人参	お子様洋食 麦茶	諸日納入日
08 火	わかめうどん 天ぷら ベビーチーズ りんご	616.6(517.9) 17.8(17.7) 17.7(16.5)	米、さつまいも 油、砂糖 ゆでうどん、小麦粉	かつお節、豆乳 チーズ 鶏肉	りんご、ほうれん草、ねぎ しいたけ、まいたけ、人参 たまねぎ、ごぼう、ひじき わかめ、あさつき	しょうゆ、めんつゆ みりん、食塩	豆乳	ごぼうとひじきのおにぎり 麦茶	
09 水	御飯(雑穀入り) 鶏のおろし煮 青菜とじゃこの炒め煮 味噌汁(豆腐・たまねぎ)	551.7(386.4) 27.2(19.6) 22.2(11.6)	米、片栗粉、三温糖 ごま油、じゃがいも 雑穀	木綿豆腐、米みそ、油揚げ フランクフルト 鶏肉 じゃこ	こまつな、だいこん えのきたけ、にんじん たまねぎ、あさつき りしりこんぶ	しょうゆ、ケチャップ みりん、かつおだし汁 めんつゆ、和風だしの素 食塩	蒸しじゃがいも	フランクフルト 麦茶	
10 木	御飯 すごも卵 五目納豆 豚汁	421.6(386.5) 22.3(18.3) 11.9(9.5)	米、水あめ、三温糖 油、さつまいも	納豆、木綿豆腐、きな粉 米みそ、かつお節 卵 豚肉 しらす	キャベツ、にんじん だいこん、こまつな ごぼう、こんにゃく、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩	さつまい	きなこ棒 麦茶	消火避難訓練
11 金	麦御飯 れんこんカレー ツナサラダ ブルーネ	811.5(687.1) 20.9(17.7) 30.1(24.8)	米、さつまいも マヨネーズ、砂糖 押麦、油 強力粉	ツナ 牛乳、バター、練乳 豚肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり れんこん、にんにく ブルーネ、だいこん	食塩、しょうゆ カレールウ	茹大根	手作りパン 牛乳	
12 土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	282.5(217.5) 10.8(8.4) 7.9(6.3)	じゃがいも、油 焼きそば麺	米みそ、鶏がら 豚肉	キャベツ、もやし にら、あおのり				
14 月	御飯(雑穀入り) さわらのごま照り焼き 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(さつまいも・人参)	534.8(412.1) 27.4(22.2) 21.3(17.3)	米、さつまいも、マヨネーズ ごま、油、三温糖、ごま油 雑穀 春巻きの皮	さわら、米みそ、かつお節 牛乳、チーズ しらす	こまつな、もやし、にんじん あさつき、りしりこんぶ だいこん	しょうゆ、みりん	茹大根	カルシウムせんべい 牛乳	
15 火	食パン ポークピカタ ポテトサラダ オニオンスープ	628.1(541.1) 22.2(21.4) 23.9(23.7)	米、じゃがいも 砂糖、マヨネーズ 小麦粉、食パン	卵 豚肉、ハム チーズ、バター、粉チーズ	たまねぎ、レタス にんじん、きゅうり 焼きのり、パセリ	ケチャップ、食塩	ベビーチーズ	塩おにぎり 麦茶	七五三
16 水	ソースカツ丼 かぶの昆布和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	571.6(486.3) 26.4(21.8) 14.5(12.7)	米、さつまいも、油 砂糖、三温糖 小麦粉、パン粉	木綿豆腐、米みそ かつお節 牛乳、バター 豚肉	かぶ、キャベツ、なめこ かぶ・葉、塩こんぶ にんじん	ウスターソース 中濃ソース、しょうゆ ケチャップ、食塩	茹人参	スイートポテト 牛乳	
17 木	御飯 治部煮 青菜とひじきの胡麻和え 味噌汁(大根・白菜)	493.1(430.5) 19.6(18.8) 13.2(12.2)	米、三温糖 すりごま、オリーブ油 スパゲッティ	豆乳米みそ たらこ 鶏肉 バター	ほうれん草、玉葱、大根 人参、小松菜、白菜 えのき、しいたけ、ひじき あさつき、焼きのり	みりん、しょうゆ、食塩 和風だしの素	豆乳	タラコスパゲッティ 麦茶	園外保育 (5歳児)
18 金	麦御飯 焼きビーフン 厚揚げサラダ 卵とコーンのスープ	486.8(447.2) 18.1(16.3) 15.0(13.0)	米、ビーフン、押麦 片栗粉、油 ごま油、三温糖 小麦粉	生揚げ、油揚げ、かつお節 豚肉 卵	大根、人参、玉葱、胡瓜 キャベツ、葱、あさつき、生姜 椎茸、もやし、ブルーネ クリームコーン缶	めんつゆ、しょうゆ、食塩	ブルーネ	すいとん 麦茶	園外保育 (5歳児)
19 土	味噌ラーメン 柿 麦茶	246.0(239.5) 9.3(8.8) 6.2(5.7)	油、ごま油 中華麺	豚ひき肉	かき、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ にら、ねぎ	しょうゆ、食塩			
21 月	麦御飯 鮭のレモン焼き れんこん炒め 野菜スープ	446.8(363.9) 21.0(17.2) 12.4(10.7)	米、じゃがいも、白玉粉 押麦、油、粉糖 ホットケーキミックス	べにさけ、絹ごし豆腐 ベーコン 牛乳	れんこん、たまねぎ レタス、キャベツ、にんじん しめじ、ねぎ、しょうが レモン果汁、だいこん	しょうゆ、食塩 和風だしの素	茹大根	もちもちドーナツ 牛乳	
22 火	かき玉うどん ほうれん草と人参のお浸し 飲むヨーグルト バナナ	571.8(506.1) 22.6(19.5) 8.2(6.6)	もち米、三温糖 黒ごま、じゃが芋 ゆでうどん	ささげ、かつお節 鶏肉 卵 飲むヨーグルト	バナナ、ほうれん草 たまねぎ、にんじん ねぎ、しいたけ、あさつき	めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩	蒸しじゃがいも	赤飯おにぎり 麦茶	
24 木	御飯(雑穀入り) 肉だんご かみかみナムル 味噌汁(里芋・人参)、柿	694.4(575.7) 24.4(20.4) 28.0(23.3)	米、、さといも、油、片栗粉 三温糖、ごま、ごま油 雑穀 コッペンパン、パン粉	米みそ、ソフトさきイカ 牛乳、生クリーム 豚ひき肉	バナナ、かき、もやし きゅうり、たまねぎ にんじん、ピーマン、しそ りしりこんぶ	しょうゆ、酢、食塩	茹人参	バナナボート 牛乳	誕生会
25 金	御飯 すき焼き風煮 さつまいの甘煮 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	481.0(446.6) 17.0(17.1) 11.3(12.9)	米、さつまいも、三温糖 油、ごま油 小麦粉	焼き豆腐、米みそ 牛乳 豚肉、豚ひき肉	はくさい、にら、しらたき ほうれん草、ねぎ、えのき 玉葱、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん	牛乳	チヂミ風 麦茶	
26 土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	277.2(222.4) 9.3(7.4) 8.8(7.0)	オリーブオイル スパゲッティ	ベーコン 粉チーズ	たまねぎ、にんじん ピーマン、コーン	ケチャップ、食塩			
28 月	御飯(雑穀入り) 鯖の焼きおろし煮 厚揚げ煮 味噌汁(玉葱・じゃが芋)	567.2(504.4) 27.5(24.5) 19.8(17.7)	米、白玉粉、じゃがいも 三温糖、砂糖、雑穀	生揚げ、さば、木綿豆腐 米みそ、きな粉、かつお節 牛乳	だいこん、たまねぎ あさつき、りしりこんぶ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩	蒸しじゃがいも	白玉団子 (きな粉) 牛乳	
29 火	ビビンバ丼 チョレギサラダ 春雨汁 ブルーネ	654.2(611.3) 18.5(18.2) 16.6(16.9)	米、じゃがいも、ごま油 三温糖、ごま はるさめ、油	油揚げ、米みそ、かつお節 牛乳 豚ひき肉	もやし、レタス、ほうれん草 きゅうり、にんじん、玉葱 ねぎ、にんにく、韓国のり ブルーネ	しょうゆ、酢、みりん 和風だしの素、食塩	牛乳	きつねおにぎり 麦茶	
30 水	御飯 ママ'sチキン 二色サラダ ミネストローネ	566.9(470.3) 22.2(18.6) 23.6(19.7)	米、じゃがいも、片栗粉 油、三温糖、ごま油 小麦粉、ホットケーキミックス	鶏もも肉 ベーコン、豚ひき肉 牛乳	ブロッコリー、玉葱、人参 カリフラワー、レタス、大根 トマトピューレ、キャベツ、葱 たけのこ、椎茸、生姜	しょうゆ、ドライイースト、食塩	茹大根	肉まん 牛乳	交通安全教室

※献立は都合により変更することがあります。