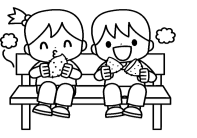


# 献立表



秋の深まりとともに野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。子どもたちが元気いっぱい秋を満喫できるような旬の食材を織り交ぜた献立でしっかりと栄養がとれるよう努めて参りたいと思います。



2021年11月

※献立レシピ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月	御飯(雑穀入り) さわらの竜田揚げ ふろふき大根 清汁(はんぺん・みつば)、麦茶	671.4(584.8) 21.5(21.2) 30.3(29.0)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉 雑穀	さわら、卵、豚ひき肉 バター、米みそ はんぺん、かつお節 チーズ	だいこん、こまつな わかめ、にんにく しょうが、キャベツ	かつお、しょうゆ みりん、食塩	ベビーチーズ	マドレーヌ 麦茶	
02火	中華丼 さつま芋の甘煮 中華コンスープ、麦茶	481.4(394.7) 13.2(12.6) 10.9(9.5)	米、さつまいも 片栗粉、三温糖 油、ごま油 中華麺(焼きそば)	豚肉、なると 豆乳	白菜、キャベツ、青のり もやし、玉葱、たけのこ 人参、チンゲンサイ、コーン あさつき、黒きくらげ	中華スープ、しょうゆ みりん、食塩	豆乳	焼きそば 麦茶	
04木	鶏南蛮うどん ほうれん草と人参のお浸し 飲むヨーグルト、麦茶	525.2(440.7) 19.4(16.5) 8.1(6.5)	ゆでうどん、米 片栗粉、三温糖 じゃがいも	鶏肉、ウインナー かつお節 チーズ 飲むヨーグルト	ほうれん草、たまねぎ にんじん、ねぎ しいたけ、コーン缶 パセリ	めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩	蒸しじゃがいも	洋風炊き込み おにぎり 麦茶	防犯訓練
05金	麦御飯 焼きビーフン 厚揚げサラダ チンゲン菜のスープ、麦茶	428.8(357.5) 11.9(9.7) 14.6(12.6)	米、ビーフン、押麦 油、ごま油、三温糖 米はぜ	生揚げ、豚肉、バター マッシュマロ	人参、もやし、葱、大根 玉葱、胡瓜、生姜 キャベツ、チンゲンサイ 干しいたけ、青のり	しょうゆ、食塩 白こしょう 味コンソメ	茹大根	手作りおこし 麦茶	諸日納入日
06土	たぬきうどん 柿 麦茶	207.4(172.0) 6.5(5.3) 1.1(0.9)	ゆでうどん	なると、かつお節 揚げボール	かき、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ、みりん			
08月	御飯 かじきのゴマフライ もやしのマヨネーズサラダ 呉汁、麦茶	625.9(511.8) 24.1(19.7) 23.8(19.4)	米、油、パン粉 マヨネーズ、小麦粉 ごま、ごま油、砂糖 蒸しパンミックス	まかじき、大豆、豚ひき肉 米みそ、カニカマ(アラスカ) 油揚げ、かつお節 おから、スキムミルク	もやし、キャベツ、葱 きゅうり、だいこん、生姜 にんじん、たけのこ しいたけ	しょうゆ、みりん 食塩、白こしょう	茹人参	肉まん 麦茶	
09火	ロールパン 鶏肉の照り焼き フレンチスパサラダ クリームスープ、麦茶	676.7(588.6) 25.8(25.0) 22.3(23.0)	ロールパン、米 サラダ用スパゲティ 三温糖、油 マヨネーズ	鶏もも肉、牛乳 ベーコン、ツナ水煮缶 バター、チーズ スキムミルク	たまねぎ、レタス きゅうり、にんじん コーン缶、しょうが レモン果汁、わかめ	しょうゆ、酢、みりん 食塩、白こしょう シチューミックス 味コンソメ	ベビーチーズ	わかめおにぎり 麦茶	
10水	御飯 肉だんご 切干サラダ 味噌汁(えのき・葱)、麦茶	684.5(572.4) 19.3(16.4) 31.0(24.9)	米、砂糖、油、三温糖 パン粉、はるさめ 片栗粉、ごま油 じゃがいも	豚ひき肉、生クリーム 牛乳、卵、米みそ ハム、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ きゅうり、チンゲン菜 ねぎ、えのき、にんじん、 ピーマン、切り干し大根	しょうゆ、酢 食塩、白こしょう オイスターソース	蒸しじゃがいも	南瓜プリン 麦茶	体操教室
11木	御飯(雑穀入り) 高野豆腐の卵とじ まっくろくろすけサラダ 豚汁、麦茶	492.6(435.5) 19.8(17.8) 19.7(18.5)	米、油、三温糖、油 雑穀、春巻きの皮	牛乳、卵、チーズ 鶏もも肉 米みそ、豚肉 凍り豆腐、かつお節	りんご、にんじん 玉葱、大根、胡瓜 小松菜、葱、ひじき ごぼう、こんにゃく	しょうゆ、酢、みりん	茹大根	アップルパイ風 牛乳	避難訓練
12金	麦御飯 チキンカレー のりとじゃこのサラダ ベビーチーズ、麦茶	539.1(469.6) 14.3(15.0) 17.7(16.8)	さつまいも、米 じゃがいも、押麦 油、ごま	チーズ、鶏もも肉 しらす干し、豆乳	たまねぎ、レタス にんじん、きゅうり コーン、にんにく 焼きのり	カレールー しょうゆ、酢	豆乳	焼き芋 麦茶	
13土	味噌ラーメン バナナ 麦茶	280.1(272.9) 9.9(9.3) 6.2(5.7)	生中華めん 油、ごま油	豚ひき肉	バナナ、もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、にら	しょうゆ、食塩			
15月	御飯 さけのちゃんちゃん焼き きんぴら わかめスープ、麦茶	419.4(361.8) 17.1(15.8) 8.6(8.2)	米、小麦粉、三温糖 ごま油、砂糖、ごま	さけ、豚ひき肉、卵 白みそ、バター、豆乳	キャベツ、ごぼう、生姜 にんじん、ねぎ、にら しめじ、わかめ レモン果汁、にんにく	みりん、しょうゆ、食塩 中華味	豆乳	チヂミ風 麦茶	七五三
16火	御飯 肉じゃが 五目納豆 味噌汁(葱・白菜)、麦茶	629.1(519.3) 22.1(18.6) 19.0(16.0)	じゃがいも、米、三温糖 強力粉、油	牛乳、納豆、卵 豚肉、しらす干し 米みそ、かつお節	たまねぎ、にんじん しらたき、ねぎ、はくさい こまつな、豆苗 だいこん	しょうゆ、めんつゆ みりん ベーキングパウダー だいこん	茹大根	マーラーカオ 牛乳	
17水	御飯(雑穀入り) 野菜とつくねの煮物 キャベツと昆布の漬物 味噌汁(玉葱・さつま芋)、麦茶	396.1(317.5) 13.5(11.4) 7.8(6.3)	米、さつまいも、白玉粉 砂糖、油、片栗粉 粉糖、ごま油、じゃが芋 雑穀、ホットケーキミックス	鶏ひき肉、絹ごし豆腐 米みそ、牛乳	キャベツ、だいこん たまねぎ、にんじん しいたけ、こんにゃく 生姜、胡瓜、塩昆布	しょうゆ、みりん、食塩	蒸しじゃがいも	もちもち ドーナツ 麦茶	園外保育 (5歳児)
18木	麦御飯 ブルコギ れんこんサラダ 卵スープ、麦茶	637.1(538.4) 20.4(16.8) 29.3(23.6)	米、白玉粉、マヨネーズ 三温糖、押麦、ごま 油、すりごま、ごま油 砂糖	豚肉、和牛 卵、米みそ 絹豆腐	たまねぎ、れんこん にんじん、ブルー きゅうり、にら、にんにく パセリ	しょうゆ、みりん 味コンソメ、食塩	ブルー	白玉だんご ごまだれ 麦茶	園外保育 (5歳児)
19金	かけうどん 天ぷら(舞茸、さつま芋) 柿、麦茶	496.7(443.1) 12.6(13.0) 7.4(9.4)	ゆでうどん、米 さつまいも、小麦粉 油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉 かまぼこ、油揚げ かつお節	かき、まいたけ、ねぎ ほうれん草、にんじん ひじき	めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩	牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	
20土	スパゲティ・ミートソース りんご 麦茶	345.5(267.0) 14.5(11.4) 10.2(7.8)	スパゲティ	豚ひき肉、牛ひき肉 粉チーズ、バター	りんご、たまねぎ にんじん、パセリ	ケチャップ、塩 白こしょう 味コンソメ			
22月	御飯 鯖の青のり焼き 白菜と油揚げのごま酢和え 味噌汁(葱・里芋)、麦茶	608.9(547.7) 23.3(19.7) 21.0(17.5)	米、小麦粉、砂糖 さといも、グラニュー糖 三温糖、ごま、さつま芋 麩	牛乳、さば、卵 米みそ、油揚げ 無塩バター	はくさい、ねぎ あおのり、人参	しょうゆ、酢、食塩 ベーキングパウダー	さつま芋	メロンパン クッキー 牛乳	
24水	御飯 厚揚げの味噌炒め 刻み昆布煮 すまし汁(ほうれん草・ふ)、麦茶	454.0(421.2) 17.8(17.5) 16.8(17.3)	米、油、三温糖 焼ふ、砂糖 餃子の皮	生揚げ、チーズ、油揚げ 豚ひき肉、スキムミルク 米みそ、大豆、ベーコン かつお節、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草 マッシュルーム缶、 ピーマン、刻みこんぶ	ケチャップ、しょうゆ 本みりん、食塩 和風だしの素	牛乳	薄皮ピザ 麦茶	
25木	御飯(雑穀入り) 葱塩からあげ ポテトサラダ、柿 味噌汁(キャベツ・玉葱)、麦茶	622.2(503.0) 19.6(15.9) 24.5(19.7)	コッペパン、米 じゃがいも、マヨネーズ 油、砂糖、ごま油 雑穀	鶏もも肉、生クリーム 米みそ、ハム 鶏がらスープ	かき、みかん缶、バナナ ねぎ、にんじん、胡瓜 キャベツ、玉葱、あさつき レタス、レモン果汁、大根	黒こしょう、食塩	茹大根	フルーツボード 麦茶	誕生会
26金	麦御飯 豚肉の味噌焼き かみかみナムル かぶのスープ、麦茶	332.7(322.4) 20.3(20.9) 8.3(11.9)	米、焼ふ、押麦 ごま油、ごま	豚肉、米みそ いか(くん製)、チーズ	もやし、きゅうり、レタス かぶ、かぶ葉、 しょうが、しそ、あおのり	みりん、しょうゆ、食塩 味コンソメ	ベビーチーズ	麩ラスク 麦茶	音楽指導
27土	焼きそば みかん 麦茶	304.5(242.3) 10.3(8.1) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 中華麺(焼きそば)	豚肉	みかん、キャベツ もやし、あおのり				
29月	御飯 鮭のレモン焼き チーズサラダ ほうれん草とベーコンのスープ、麦茶	422.7(332.2) 17.8(14.0) 15.8(12.2)	米、じゃがいも ホットケーキ粉 マヨネーズ、油	べにさけ、ベーコン 卵、牛乳	キャベツ、きゅうり ほうれん草、ねぎ しょうが、レモン果汁 だいこん、レタス	ケチャップ、しょうゆ 食塩、白こしょう 味コンソメ	茹大根	じゃがドック 麦茶	
30火	食パン ポークピカタ 二色サラダ ミネストローネ、麦茶	714.9(586.9) 28.7(22.6) 29.9(23.4)	食パン、米、じゃがいも 小麦粉、ごま油	豚肉、卵、ベーコン バター、粉チーズ	ブロッコリー、玉葱、パセリ カリフラワー、ブルー トマトピューレ、レタス しいたけ、にら、人参	しょうゆ、ケチャップ 食塩、コンソメ	ブルー	ニラ炒め おにぎり 麦茶	

※献立は都合により変更することがあります。