

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
01 (金)	ごはん フルーツ 豚肉と蓮根の炒め物 豆腐サラダ 鶏肉とブロッコリーのスープ	米、小麦粉、黒砂糖、油、板こんにゃく、砂糖、ごま	木綿豆腐、豚肉(肩)、牛乳、鶏もも肉	フルーツ、れんこん、だいこん、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、食塩	スキムミルク 黒糖蒸しパン	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.3 g カルシウム 192 mg
02 (土)	きつねうどん さつま芋サラダ	さつまいも、干しうどん、もち米、米、マヨネーズ、砂糖、すりごま	油揚げ、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、ねぎ、たまねぎ、グリーンピース、干しぶどう、干しいたけ	しょうゆ、酒、食塩	お菓子 五平餅	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 141 mg
05 (火)	チキンカレー コールスローサラダ 卵とレタスのスープ フルーツ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、はるさめ、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、卵、豚ひき肉、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、フルーツ、にんじん、レタス、コーン缶、にんにく、粉寒天	カレーウ、酢、しょうゆ、食塩、ケチャップ、ウスターソース	お菓子 ミルクプリン	エネルギー 673 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 36.3 g カルシウム 159 mg
06 (水)	麦ごはん フルーツ 手作りさつま揚げ キャベツサラダ ほうれん草となめこのみそ汁	米、油、上新粉、片栗粉、押麦、オリーブ油、ごま油、砂糖	白身魚すり身、生揚げ、鶏レバー、みそ、油揚げ、卵、大豆水煮、桜えび、いわし(煮干し)	大根、フルーツ、葱、キャベツ、りんご、ほうれん草、なめこ、切り干し大根、人参、レーズン、ひじき、しそ	りんご酢、しょうゆ、食塩	お菓子 大根餅	エネルギー 733 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 41.8 g カルシウム 194 mg
07 (木)	ごはん フルーツ 麻婆茄子 白和え わかめと舞茸の清汁	米、米粉、砂糖、油、板こんにゃく、小麦粉、すりごま、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、卵、みそ、かつお節、さくらえび	茄子、フルーツ、葱、人参、ほうれん草、舞茸、蕪、筍(ゆで)、干椎茸、生姜、かつわかめ、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	スキムミルク 牛乳 ドーナツクッキー	エネルギー 743 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 28.2 g カルシウム 315 mg
08 (金)	ごはん フルーツ 真珠蒸し 切干し大根サラダ なすと小松菜の清汁	米、小麦粉、もち米、くりの甘露煮、砂糖、ごま、片栗粉、パン粉、油、ごま油	豚ひき肉、牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、無塩バター、脱脂粉乳、かつお節	フルーツ、小松菜、茄子、胡瓜、人参、切り干し大根、干椎茸、生姜、かつわかめ	酢、しょうゆ、食塩	スキムミルク ジョア 栗入りケーキ	エネルギー 793 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.9 g カルシウム 881 mg
09 (土)	スープスパゲティ フルーツ 茄子と南瓜のそぼろ煮	米、スパゲティ、砂糖、オリーブ油、油、五穀	鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、なす、にんじん、しめじ、いんげん、しょうが、にんにく	酢、しょうゆ、酒、食塩	お菓子 稲荷ずし	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 94 mg
11 (月)	ごはん フルーツ 鶏レバーの甘辛煮 ツナみそドレッシングサラダ 具沢山汁	米、砂糖、ごま油、ごま	鶏レバー、豚ひき肉、生揚げ、ツナ油漬缶、生クリーム、みそ、かつお節	キャベツ、フルーツ、青梗菜、バナナ、胡瓜、みかん缶、パイナップル、葱、大根、しめじ、牛蒡、生姜	しょうゆ、酢、酒、食塩	スキムミルク プリンアラモード	エネルギー 520 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 170 mg
12 (火)	ごはん フルーツ おからのコロッケ ヒジキのマリネ 青梗菜のスープ	油、米、ながいも、小麦粉、パン粉、砂糖	おから、卵、豚肉(肩)、鶏ひき肉、牛乳、かつお節	フルーツ、もやし、青梗菜、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、ひじき、干椎茸	ケチャップ、酒、酢、中濃ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉	お菓子 ジョア マーラーカオ	エネルギー 900 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 51.2 g カルシウム 415 mg

『キャベツサラダ』

1人分

〈 材料 〉

- きゃべつ 25g
- にんじん 3g
- りんご 20g
- レーズン 2.2g
- オリーブオイル 3g
- りんご酢 3g
- 塩 0.1g

《 作り方 》

1. 人参とりんごは薄いいちょう切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切る。レーズンは、喉に詰まらせないように細かく刻む。
2. 1の人参、キャベツは茹でて水気を切る。
3. ボウルに1のりんごとレーズン、2を入れる。
4. 3にオリーブオイル、りんご酢、塩を入れよく混ぜたら出来上がり！

* 園では事故防止のため、喉に詰まりやすいものは刻んで提供しています。また刻んで入れることにより、レーズン等が苦手な子も食べやすくなっています。

お知らせ

11月19日(火)は、もも組さんによる『バター作り』の食育があります。普段なかなか体験することができない食育ですが、楽しんでもらえるように準備をしますのでどうぞお楽しみに～♪



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
13 水	ご飯 フルーツ 清蒸魚 キャベツの香り漬け けんちん汁	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、板こんにゃく、ごま	牛乳、魚、木綿豆腐、豚肉(肩)、きな粉	フルーツ、キャベツ、人参、青梗菜、大根、葱、牛蒡、生姜、レモン果汁	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	スキムミルク おさつミルク餅	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 235 mg
14 木	ご飯 フルーツ 豚の生姜焼き 3色なます 白菜とほうれん草の清汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚肉(肩)、鶏もも肉、鶏ひき肉、かつお節	蓮根、玉葱、白菜、大根、フルーツ、ほうれん草、人参、胡瓜、ピーマン、生姜	しょうゆ、酢、酒、食塩	お菓子 れんこんおやき	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 70 mg
15 金	ご飯 フルーツ 炒り卵の五目あなかけ 白菜の磯和え 油揚げとかぶの清汁	米、もち米、油、砂糖、片栗粉、黒ごま	卵、豚ひき肉、油揚げ、あずき(乾)、かつお節	白菜、フルーツ、もやし、蕪、人参、ほうれん草、隠元、えのき茸、刻みのり	しょうゆ、食塩	スキムミルク 赤飯	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.4 g カルシウム 124 mg
16 土	にゅうめん 里芋のサラダ	さといも、米、干しとうめん、マヨネーズ、ごま油、五穀、砂糖	豚肉(肩)、豚ひき肉、しらす干し、かつお節、さくらえび	人参、小松菜、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、ピーマン、だいこん、コーン缶、干椎茸	しょうゆ、酒、食塩	お菓子 しらす入り炒飯	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 87 mg
18 月	スープビーフン 鶏肉のマーマレード焼き ささみとゆで卵のサラダ フルーツ	米、ビーフン、マヨネーズ、油、五穀	鶏もも肉、卵、豚肉(肩)、鶏ささ身、えび、鶏ひき肉	玉葱、フルーツ、キャベツ、ブロッコリー、人参、もやし、黄ピーマン、ピーマン、蕪、マーマレード、黒木耳、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、酢	スキムミルク えびピラフ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 78 mg
19 火	ご飯 フルーツ ポークチャップ フルーツサラダ 隠元と南瓜のスープ	米、小麦粉、粉糖、油	牛乳、豚肉(肩)、無塩バター、鶏もも肉、卵	玉葱、みかん缶、パイン缶、フルーツ、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、にんじん、いんげん	ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、ワイン(白)、食塩	お菓子 牛乳 手作りクッキー	エネルギー 759 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 32.8 g カルシウム 220 mg
20 水	ご飯 フルーツ 焼き魚 即席漬け きのこの清汁	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖	魚、鶏もも肉、鶏ささ身、かつお節、脱脂粉乳	フルーツ、キャベツ、ほうれんそう、まいたけ、しめじ、きゅうり、にんじん、干椎茸、刻みのり	しょうゆ、食塩	スキムミルク 未満児:スキムミルク 以上児:ジョア じゃが芋団子	エネルギー 439 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 10.3 g カルシウム 675 mg
21 木	ご飯 フルーツ 豆腐チャンプルー かぶのあちゃら漬け のっぺい汁	米、さといも、グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖、パイ皮	木綿豆腐、卵、豚肉(肩)、鶏もも肉、かつお節、さくらえび	フルーツ、もやし、きゅうり、キャベツ、かぶ、にんじん、だいこん、にら、ごぼう	しょうゆ、酢、食塩	お菓子 スティックパイ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 117 mg
22 金	ご飯 フルーツ 肉団子の甘酢あん もやし和え 白菜の清汁	米、油、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏もも肉、かつお節	フルーツ、もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	スキムミルク ブルーチェ	エネルギー 756 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 48.2 g カルシウム 134 mg
25 月	ご飯 フルーツ ほくほく肉じゃが 胡麻和え 切干大根スープ	じゃがいも、米、しらたき、ワンタンの皮、砂糖、油、黒ごま	豚肉(肩)、鶏ひき肉、卵、鶏ささ身、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、フルーツ、ほうれんそう、にんじん、もやし、切り干しだいこん、いんげん、パセリ	しょうゆ、酒、食塩	スキムミルク チーズの変わり揚げ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.8 g カルシウム 176 mg
26 火	ご飯 フルーツ 和風おろしハンバーグ おかか和え 花野菜の清汁	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、片栗粉、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、無塩バター、しらす干し、卵、かつお節、脱脂粉乳、卵	こまつな、フルーツ、たまねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、もやし、だいこん、にんじん	ぼん酢しょうゆ、しょうゆ、食塩	お菓子 牛乳 まっくろくろすけクッキー	エネルギー 703 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 30.9 g カルシウム 302 mg
27 水	ご飯 フルーツ 魚のホイル焼き フレンチサラダ ベジタブルスープ	米、砂糖、油	魚、豚肉(肩)	南瓜、キャベツ、玉葱、フルーツ、人参、パイン缶、ブロッコリー、セロリ、しめじ、ピーマン、レモン果汁、粉寒天	しょうゆ、酢、食塩	スキムミルク 南瓜ようかん	エネルギー 393 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 8.4 g カルシウム 63 mg
28 木	ご飯 フルーツ 五色炒り豆腐 酢のもの ほうれん草の味噌汁	米、砂糖、小麦粉、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、卵、豚肉(肩)、みそ、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)	フルーツ、玉葱、胡瓜、みかん缶、ほうれん草、葱、人参、しめじ、えのき茸、グリーンピース、干椎茸、かつりかみ、青のり	しょうゆ、酢、食塩	お菓子 ジョア 和風卵せんべい	エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 16.6 g カルシウム 474 mg
29 金	♪♪ お誕生日会 ♪♪ 食パン 卵とアスパラのグラタン あんぱんまんポテト オニオンスープ ヨーグルト	米、食パン、フライドポテト、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、黒ごま	ヨーグルト(加糖)、牛乳、卵、豚肉(肩)、鶏もも肉、とろけるチーズ、無塩バター	たまねぎ、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、にんじん	しょうゆ、食塩、酒	スキムミルク さつまいもご飯	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.1 g カルシウム 245 mg
30 土	醤油ラーメン じゃが芋と鶏肉の煮付け	じゃがいも、米、干し中華めん、油、砂糖	豚肉(肩)、鶏ひき肉、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、ピーマン、干しぶどう、いんげん	しょうゆ、食塩、酒、カレー粉	お菓子 カレーピラフ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 37 mg

献立作成者： 栄養士 前田