

11月献立【完了食】 実習保育園

	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】 (血や肉になる食品)	【黄色の食材】 (働く力になる食品)	【緑の食材】 (体の調子を整える食品)	
2 (月)	軟飯	ハッシュドポーク わかめサラダ スイートポテト フルーツ	熱量 587Kcal 蛋白 20.8g 脂質 416.4g 塩分 1.7g	豚肉 たまご わかめ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも さつまいも	玉ねぎ きゃべつ ホールコーン 人参	
4 (水)	軟飯	豚肉の生姜炒め 小松菜の味噌汁 温野菜 フルーツ	熱量 335Kcal 蛋白 15.0g 脂質 38.0g 塩分 0.9g	豚肉 みそ 牛乳	米 サラダあぶら	しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜	
5 (木)	軟飯	生揚げのそぼろあんかけ カブと玉ねぎの味噌汁 煮昆布 フルーツ	熱量 503Kcal 蛋白 21.1g 脂質 16.1g 塩分 1.7g	生揚げ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 でんぷん	人参 玉ねぎ えのきだけ 長ネギ	
6 (金)	軟飯	タンダーチキン 湯通しキャベツ 玉ねぎと人参スープ フルーツ	熱量 415Kcal 蛋白 20.9g 脂質 19.9g 塩分 1.9g	鶏肉 みそ 牛乳	米 さとう ソーメン	ニンニク 生姜 人参 キャベツ 玉ねぎ	
7 (土)	軟飯	魚とジャガイモの揚げ煮 春雨とえのきのかき玉汁 温野菜 フルーツ	熱量 554Kcal 蛋白 21.0g 脂質 21.0g 塩分 1.2g	さかな 卵 牛乳	でんぷん 米 じゃがいも 小麦粉 春雨	人参 グリーンピース えのき 長ネギ たまねぎ	
9 (月)	軟飯	大豆とジャガイモのどろみ煮 えのきの味噌汁 わかめサラダ フルーツ	熱量 525Kcal 蛋白 22.0g 脂質 16.3g 塩分 1.4g	大豆 豚肉 生揚げ わかめ	米 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ えのき 小松菜 人参	
10 (火)	軟飯	鶏肉のケチャップ煮 青菜のスープ スイートポテト フルーツ	熱量 351Kcal 蛋白 13.9g 脂質 6.9g 塩分 0.9g	鶏肉 牛乳	さとう でんぷん じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん 青菜	
11 (水)	軟飯	生揚げと白菜の味噌炒め 春雨スープ ソーセージ フルーツ	熱量 479Kcal 蛋白 18.9g 脂質 119.5g 塩分 1.8g	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	さとう 春雨 米 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 ピーマン	
12 (木)	軟飯	クリームシチュー 中華サラダ わかめスープ フルーツ	熱量 527Kcal 蛋白 17.5g 脂質 15.5g 塩分 1.7g	豚肉 牛乳 しらす干し	じゃがいも 小麦粉 胡麻 米	人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	
13 (金)	軟飯	鶏肉の香味焼き こぶさいも カブとわかめの味噌汁 フルーツ	熱量 499Kcal 蛋白 23.4g 脂質 13.0g 塩分 1.6g	鶏肉 卵 味噌 油揚げ	小麦粉 じゃがいも 米	キャベツ 小松菜 人参	
14 (土)	軟飯	魚の照り焼き もやしと小松菜の胡麻あえ カブとわかめの味噌汁 フルーツ	熱量 410Kcal 蛋白 20.8g 脂質 11.1g 塩分 1.4g	さかな わかめ 卵 牛乳	砂糖 小麦粉 胡麻 さつまいも	もやし 小松菜 カブ	
16 (月)	軟飯	筑前煮 チンゲン菜と玉子のスープ スパゲティサラダ フルーツ	熱量 439Kcal 蛋白 17.4g 脂質 13.2g 塩分 1.7g	鶏肉 牛乳 卵	じゃがいも 小麦粉 米 スパゲッティー	人参 しめじ ピーマン しらたき チンゲン菜	
17 (火)	軟飯	肉じゃが わかめともやしの味噌汁 温野菜 フルーツ	熱量 366Kcal 蛋白 10.3g 脂質 17.9g 塩分 1.1g	豚肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 砂糖 米	人参 しらたき 玉ねぎ もやし	
18 (水)	軟飯	鶏肉の甘辛煮 じゃがいもの味噌汁 カブのおかか和え フルーツ	熱量 524Kcal 蛋白 20.9g 脂質 19.1g 塩分 1.9g	鶏肉 油揚げ 味噌	さとう 米 油揚げ	じゃがいも ごぼう 大根 長ネギ 玉ねぎ かぶ 人参	
19 (木)	軟飯	ミートローフ フロッコリーの塩ゆで 豆腐と白菜の味噌汁 フルーツ	熱量 495Kcal 蛋白 21.8g 脂質 14.0g 塩分 1.4g	豚肉 卵 みそ 豆腐	米 牛乳 パン粉 胡麻	玉ねぎ フロッコリー 人参 白菜	
20 (金)	軟飯	すき焼き風煮 油揚げと玉ねぎの味噌汁 温野菜 フルーツ	熱量 473Kcal 蛋白 22.6g 脂質 14.6g 塩分 1.7g	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	さとう 米 じゃがいも	人参 玉ねぎ 白菜 長ネギ	
21 (土)	軟飯	魚の味噌焼き じゃがいもの煮っ転がし キャベツの味噌汁 フルーツ	熱量 461Kcal 蛋白 21.2g 脂質 14.0g 塩分 1.7g	魚 みそ けずりぶし 牛乳	砂糖 米 じゃがいも	キャベツ カブ	
24 (火)	遠足特別メニュー						
25 (水)	軟飯	五目きんぴら ソーメンと長ネギのすまし汁 ツナサラダ フルーツ	熱量 332Kcal 蛋白 9.9g 脂質 16.1g 塩分 1.1g	豚肉 ちくわ 牛乳	さとう ソーメン 米 胡麻	こんにゃく 人参 長ネギ ごぼう	
26 (木)	軟飯	豚肉とほうれん草炒め 豆腐の味噌汁 白菜の塩通し フルーツ	熱量 447Kcal 蛋白 17.7g 脂質 113.3g 塩分 1.6g	卵 豚肉 豆腐	米 さとう	しょうが 人参 たけのこ もやし 人参	
27 (金)	軟飯	八宝菜 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 マカロニサラダ フルーツ	熱量 420Kcal 蛋白 17.9g 脂質 11.2g 塩分 1.8g	豚肉 味噌 わかめ なると	じゃがいも マカロニ 小麦粉 米	人参 たけのこ もやし キャベツ	
28 (土)	軟飯	鶏肉の味噌炒め 湯通しキャベツ 大根とわかめのスープ フルーツ	熱量 457Kcal 蛋白 19.9g 脂質 112.8g 塩分 1.3g	鶏肉 みそ わかめ 油揚げ	さとう 米 でんぷん	生姜 人参 たまねぎ きゃべつ	
30 (月)	軟飯	大豆のカレー 大根と青菜のスープ ハッシュドポテト フルーツ	熱量 507Kcal 蛋白 19.5g 脂質 18.5g 塩分 1.2g	豚肉 大豆 牛乳	さとう じゃがいも 小麦粉 米 胡麻	玉ねぎ 人参 長ネギ ごぼう	

