

11月献立【幼児給食】 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)	ごはん	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)	ごはん	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)	ごはん	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 昆布 味噌 でんぷん	人参 かぶ 玉ねぎ えのきだけ 長ネギ	
6(金)	ごはん	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)	ごはん	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)	ごはん	大豆とジャガイモのころみ煮 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	味噌 牛乳 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)	ごはん	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 米	玉ねぎ さやいんげん 青菜	
11(水)	ごはん	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 キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜 ピーマン	
12(木)	ごはん	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)	ごはん	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)	ごはん	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)	ごはん	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 砂糖 しらたき チンゲン菜	
17(火)	ごはん	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)	ごはん	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 かぶ 人参	
19(木)	ごはん	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	豚肉 牛乳	米 パン粉 胡麻	玉ねぎ フロッコリー 人参 白菜
20(金)	ごはん	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	油揚げ さとう 米 じゃがいも	人参 玉ねぎ 白菜 長ネギ	
21(土)	ごはん	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)	ごはん	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)	ごはん	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 たけのこ もやし 人参	
27(金)	ごはん	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)	ごはん	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	牛乳 さとう 米 でんぷん	生姜 人参 大根 たまねぎ きゃべつ	
30(月)	ごはん	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	

