

11月献立【幼児食】 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】 (体の脂質を貯える食品)
1 (火)	ごはん	豚肉の生姜炒め しらす大根 小松菜の味噌汁 フルーツ	熱量 335Kcal 蛋白 15.0g 脂質 38.6g 塩分 0.9g	豚肉 みそ しらす	米	しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜
2 (水)	ごはん	ハッシュドポーク わかめサラダ さつま汁 フルーツ	熱量 587Kcal 蛋白 20.8g 脂質 416.4g 塩分 1.7g	豚肉 卵 わかめ	米 小麦粉 さつまいも じゃがいも	玉ねぎ キャベツ ホールコーン 人参
3 (祝)	文化の日 					
4 (金)	ごはん	タンダーリーチキン 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	米 さとう	ニンニク しょうが キャベツ 玉ねぎ
5 (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	魚 わかめ 卵	米 小麦粉 こまめ さつまいも	もやし 小松菜 かぶ
7 (月)	ごはん	生揚げのそぼろあんかけ 煮昆布 カブと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 503Kcal 蛋白 21.1g 脂質 16.1g 塩分 1.7g	生揚げ 昆布 豚肉 味噌 油揚げ	米 でんぷん	人参 玉ねぎ えのき 長ネギ
8 (火)	ごはん	魚とジャガイモの揚げ煮 ウィンナー 春雨とえのきのかき玉汁 フルーツ	熱量 554Kcal 蛋白 21.3g 脂質 21.0g 塩分 1.2g	魚 卵 ウィンナー	米 じゃがいも 小麦粉 春雨	人参 グリーンピース えのき 玉ねぎ
9 (水)	ごはん	大豆とジャガイモのどろみ煮 わかめサラダ えのきの味噌汁 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	玉ねぎ えのき 小松菜 人参
10 (木)	ごはん	鶏肉のガチャップ煮 さつまいもの甘煮 青菜のスープ フルーツ	熱量 351Kcal 蛋白 13.9g 脂質 6.9g 塩分 0.9g	鶏肉	米 でんぷん さつまいも さとう	玉ねぎ さやいんげん 青菜
11 (金)	鳥釜飯	生揚げと白菜の味噌炒め 春雨と玉子のスープ ツナそぼろ フルーツ	熱量 479Kcal 蛋白 18.9g 脂質 119.5g 塩分 1.8g	鶏肉 卵 生揚げ みそ ツナ	米 春雨 さとう マヨネーズ	人参 キャベツ 玉ねぎ 白菜 ピーマン
12 (土)	ごはん	鶏肉の香味焼き かぶさいも 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	米 じゃがいも 小麦粉	キャベツ 小松菜 人参
14 (月)	ごはん	クリームシチュー シーザーサラダ わかめと玉子のスープ フルーツ	熱量 527Kcal 蛋白 17.5g 脂質 15.5g 塩分 1.7g	鶏肉 牛乳 しらす 卵	米 小麦粉 牛乳 こま じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜
15 (火)	ごはん	豚のしょうが焼き ほうれん草のお浸し 玉ねぎわかめの味噌汁 フルーツ	熱量 499Kcal 蛋白 23.4g 脂質 13.0g 塩分 1.6g	豚肉 卵 味噌 油揚げ	米 じゃがいも 小麦粉	キャベツ ほうれん草 小松菜 玉ねぎ 人参
16 (水)	ごはん	筑前煮 スパゲティサラダ チンゲン菜と玉子のスープ フルーツ	熱量 439Kcal 蛋白 17.4g 脂質 13.2g 塩分 1.7g	鶏肉 卵	米 さとう スパゲティ 卵	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン しらたき チンゲン菜
17 (木)	ごはん	肉じゃが 温野菜 わかめともやしの味噌汁 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	米 さとう じゃがいも	人参 しらたき 玉ねぎ もやし
18 (金)	ごはん	鶏肉の甘辛煮 カブのおかか和え じゃがいもの味噌汁 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	米 さとう 油揚げ	じゃがいも ごぼう 長ネギ 玉ねぎ かぶ 人参
19 (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 削り節	米 さとう じゃがいも	キャベツ かぶ
21 (月)	ごはん	ミートローフ フロッキーの塩ゆで 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 パン粉 こま	玉ねぎ フロッキー 人参 白葱
22 (火)	ごはん	すき焼き 温野菜 油揚げと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 473Kcal 蛋白 22.6g 脂質 14.6g 塩分 1.7g	牛肉 厚揚げ みそ 油揚げ	米 さとう じゃがいも	人参 玉ねぎ 白葱 長ネギ
23 (祝)	勤労感謝の日 					
24 (木)	ごはん	五目さんちら ツナそぼろ ソーメンと長ネギのすまし汁 フルーツ	熱量 332Kcal 蛋白 9.9g 脂質 16.1g 塩分 1.1g	豚肉 ちくわ ツナ	米 ソーメン こま さとう	こんにやく 人参 長ネギ ごぼう
25 (金)	しらす ご飯	豚肉とほうれん草炒め 白菜の塩通し 豆腐の味噌汁 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 長ネギ たけのこ もやし 人参
26 (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 削り節	米 さとう じゃがいも	キャベツ かぶ
28 (月)	ごはん	真だくさんの野菜カレー ハッシュドポテト 大根と青菜のスープ フルーツ	熱量 507Kcal 蛋白 19.5g 脂質 18.5g 塩分 1.2g	豚肉 大豆	米 じゃがいも 小麦粉 さとう しめじ	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 長ネギ ごぼう
29 (火)	ごはん	八宝菜 マカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 420Kcal 蛋白 17.9g 脂質 11.2g 塩分 1.8g	豚肉 みそ わかめ なるこ	米 マカロニ 小麦粉 じゃがいも	人参 ピーマン たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ
30 (水)	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	米 さとう でんぷん	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ
<p>【3色食品群】 3色の食べ物を揃えましょう。 毎日の食事で、お子さんの好むものばかりを食べさせていると心身の成長に必要な栄養が偏る可能性があります。 主食、おかず、汁物を組み合わせて栄養バランスの良い食事を作りましょう！ ※ 魚調理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。</p> 						