

令和4年

11月献立表

友田保育園

友田保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 | 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 |
|---------|---|---|--|--|---------------------------------|---|---|---|---|--|---------------------------------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 火 | コッペパン ささみフライ フレンチサラダ 白菜のミルクスープ バナナ | コッペパン/薄力粉/ パン粉(乾燥)/調合油 /きびざとう/有塩バ ター/水稲穀粒(精白 米)/白玉粉 | 牛乳/鶏若鶏肉ささ身 /卵/ロースハム/ ベーコン/鶏若鶏肉モ モ(皮付、生) | キャベツ/ブロッコリー/ にんじん/はくさい/玉葱 /とうもろこし缶詰(味-別) /バナナ/ごぼう | だんご汁 牛乳 牛乳 | 17 木 | ごはん かれの煮つけ 春雨と小松菜の炒め物 きゃべつの味噌汁 りんご | 水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米)/ きびざとう/緑豆はる さめ/ごま油/食パン /調合油 | 牛乳/かれい/豚ひき 肉/米みそ(淡色辛み そ)/卵/油揚げ/米み (煮干し)/ベーコン/ ピザ用チーズ | しょうが/にんじん/生しい たけ(園床栽培、生)/こまつな/ キャベツ/ほんしめじ/りんご /玉葱/青ピーマン/マッシュ ルーム(水煮缶詰) | ピザトースト 牛乳 牛乳 |
| 2 水 | ごはん 生鮭の照り焼き 豚肉と里芋の韓国風 はんぺんのすまし汁 りんご | 水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米)/ さといも/調合油/き びざとう/ごま油/白 ごま(いり)/食パン | べにざけ/豚ばら(脂身付) /はんぺん/ながこんぶ(煮干し)/かつお加 工品(削り節)/材料別(乳脂肪・植 物性)/牛乳 | 野菜ジュース/しょうが/ねぎ/にん じんにん/さやいんげん/ほうれんそ う/りんご/温州蜜柑缶詰(果肉)/パ ナナ/いちごジャム(低糖度) | フルーツとジャムのサンド 牛乳 野菜ジュース | 18 金 | 他人丼 野菜のごま酢和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ | 水稲穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/きびざと う/白ごま(いり)/じゃ がいも/ぎょうざの皮/調 合油 | 豆乳/豚モモ(脂身付 き)/卵/油揚げ/米み そ(淡色辛みそ)/かた くちいわし(煮干し)/ 豚ひき肉/牛乳 | 玉葱/にんじん/生しい たけ(園床栽培、生)/グリーン ピース(冷凍)/だいこん/ キャベツ/きゅうり/こね ぎ/バナナ | サモサ 牛乳 豆乳 |
| 4 金 | 他人丼 野菜のごま酢和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ | 水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米)/ きびざとう/白ごま(い り)/じゃがいも/ ぎょうざの皮/調合油 | 牛乳/豚モモ(脂身付 き)/卵/油揚げ/米み そ(淡色辛みそ)/かた くちいわし(煮干し)/ 豚ひき肉 | 玉葱/にんじん/生しい たけ(園床栽培、生)/グリン ピース(冷凍)/だいこん/ キャベツ/きゅうり/こね ぎ/バナナ | サモサ 牛乳 牛乳 | 19 土 | スバゲティ ミートソース かにサラダ コンソメスープ バナナ | スバゲティ/有塩バ ター/調合油/マヨ ネーズ(全卵型)/じゃ がいも/ケーキド ーナツ | 牛乳/豚ひき肉/粉 チーズ/かに風味かま ぼこ/卵 | 玉葱/にんじん/青ピーマ ン/トマト缶詰(ホール)/ キャベツ/きゅうり/生し いたけ(園床栽培、生)/パ ナナ | ドーナツ 牛乳 牛乳 |
| 5 土 | スバゲティ ミートソース かにサラダ コンソメスープ バナナ | スバゲティ/有塩バ ター/調合油/マヨ ネーズ(全卵型)/じゃ がいも/ケーキド ーナツ | 牛乳/豚ひき肉/粉 チーズ/かに風味かま ぼこ/卵 | 玉葱/にんじん/青ピーマ ン/トマト缶詰(ホール)/ キャベツ/きゅうり/生し いたけ(園床栽培、生)/パ ナナ | ドーナツ 牛乳 牛乳 | 21 月 | ごはん 鶏の黄金焼き 小松菜とさつま揚げの煮物 もやしの味噌汁 りんご | 水稲穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/かたく り粉/調合油/きびざとう/ 薄力粉/有塩バター/上白 糖 | 牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生) /卵/さつま揚げ/木綿豆腐/米み そ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮 干し)/スキムミルク | こまつな/にんじん/りょ くとうもやし/ねぎ/えの きたけ/りんご | ミルククッキー 牛乳 牛乳 |
| 7 月 | ごはん 鶏の黄金焼き 小松菜とさつま揚げの煮物 もやしの味噌汁 りんご | 水稲穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/かたく り粉/調合油/きびざとう/ 薄力粉/有塩バター/上白 糖 | 牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生) /卵/さつま揚げ/木綿豆腐/米み そ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮 干し)/スキムミルク | こまつな/にんじん/りょ くとうもやし/ねぎ/えの きたけ/りんご | ミルククッキー 牛乳 牛乳 | 22 火 | コッペパン さつま芋グラタン きゃべつとコーンのサラダ 大根とえのき茸のスープ バナナ | コッペパン/さつま いも/調合油/有塩バ ター/薄力粉/パン粉 (乾燥)/きびざとう | 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) /牛乳/粉チーズ | パプリカ/パプリカ 濃縮還元ジュース/玉葱/マッ ッシュルーム(水煮缶詰)/キャベツ/きゅう り/にんじん/とうもろこし缶詰(味-別)/だ いこん/えのきたけ/バナナ | マスカットゼリー 麦ふあ 牛乳 野菜ジュース |
| 8 火 | コッペパン さつま芋グラタン きゃべつとコーンのサラダ 大根とえのき茸のスープ バナナ | コッペパン/さつま いも/調合油/有塩バ ター/薄力粉/パン粉 (乾燥)/きびざとう | 鶏若鶏肉モモ(皮付、生) /牛乳/粉チーズ | 野菜ジュース/玉葱/マッシュルーム(水 煮缶詰)/キャベツ/きゅうり/にんじん /とうもろこし缶詰(味-別)/だいこん/え のきたけ/バナナ | マスカットゼリー 麦ふあ 牛乳 野菜ジュース | 24 木 | 黒米入りごはん サバの味噌煮 五目きんぴら ほうれん草と麩のすまし汁 なし | 水稲穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/きびざと う/板こんにやく/調合油 /焼きふ(板ふ)/コッペパ ン | 豆乳/まさば/米みそ (淡色辛みそ)/焼き竹 輪/ながこんぶ(煮干 し)/かつお加工品(削 り節)/牛乳 | しょうが/ごぼう/にんじ ん/れんこん/ほうれんそ う/日本なし | ココア揚げパン 牛乳 豆乳 |
| 9 水 | 黒米入りごはん サバの味噌煮 五目きんぴら ほうれん草と麩のすまし汁 なし | 水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米)/ きびざとう/板こんに やく/調合油/焼き ふ(板ふ)/コッペパン | 豆乳/まさば/米みそ (淡色辛みそ)/焼き竹 輪/ながこんぶ(煮干 し)/かつお加工品(削 り節)/牛乳 | しょうが/ごぼう/にんじ ん/れんこん/ほうれんそ う/日本なし | ココア揚げパン 牛乳 豆乳 | 25 金 | けんちんうどん 厚焼き玉子 フルーツヨーグルト | うどん(ゆで)/さといも/ 調合油/きびざとう/上白 糖/水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米)/白 ごま(いり) | 牛乳/豚モモ(脂身付 き)/油揚げ/かつお加 工品(かつお節)/豚ひ き肉/木綿豆腐/卵/ ヨーグルト | ごぼう/にんじん/だいこん/ ねぎ/こまつな/生しいたけ(園 床栽培、生)/温州蜜柑缶詰(果 肉)/パインアップル(缶詰)/パ ナナ/こねぎ | たぬきむすび 牛乳 牛乳 |
| 10 木 | 南瓜とひき肉のカレー 白菜とりんごのサラダ 春雨スープ かき | 水稲穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/調合油/マヨネーズ(全 卵型)/緑豆はるさめ/白ごま(い り)/蒸しパンミックス | 豚ひき肉/ロースハム /サラダチーズ/牛乳 | パプリカ/パプリカ 濃縮還元ジュース/にんにく(り んご)/しょうが/玉葱/日本かぼちゃ/ にんじん/大根(糖漬)/グリーンピース (冷凍)/はくさい/とうもろこし缶詰(味 -別)/りんご/生しいたけ(園床栽培、生) /かき(甘がき) | チーズ蒸しパン 牛乳 オレンジジュース | 26 土 | ツナとジャムのサンド カリフラワーサラダ マカロニスープ バナナ | 食パン/マヨネーズ(全 卵型)/きびざとう/ 調合油/マカロニ | 牛乳/まぐる缶詰(油漬 ルーカ付)/ロースハム /にんじん/玉葱/とうも ろこし缶詰(味-別)/バナナ | いちごジャム(低糖度)/カ リフラワー/ブロッコリー /にんじん/玉葱/とうも ろこし缶詰(味-別)/バナナ | たぬきむすび 牛乳 牛乳 |
| 11 金 | けんちんうどん 厚焼き玉子 フルーツヨーグルト | うどん(ゆで)/さといも/ 調合油/きびざとう/上白 糖/水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米)/白 ごま(いり) | 牛乳/豚モモ(脂身付 き)/油揚げ/かつお加 工品(かつお節)/豚ひ き肉/木綿豆腐/卵/ ヨーグルト | ごぼう/にんじん/だいこん/ ねぎ/こまつな/生しいたけ (園床栽培、生)/温州蜜柑缶詰 (果肉)/パインアップル(缶詰) /バナナ/こねぎ | たぬきむすび 牛乳 牛乳 | 28 月 | ふりかけごはん(本かつお 肉豆腐 青菜とひじきのあえ物 かぶと油揚げの味噌汁 かき | 水稲穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/きびざと う/ごま油/黒 蒸しパンミックス/さつまいも/上 白糖/有塩バター | 牛乳/木綿豆腐/豚ば ら(脂身付)/油揚げ/ 米みそ(淡色辛みそ)/ かたくちいわし(煮干 し) | ねぎ/こまつな/きゅうり /にんじん/かぶ/かぶ (葉)/かき(甘がき) | ぎつまいもまんじゅう 牛乳 牛乳 |
| 12 土 | ツナとジャムのサンド カリフラワーサラダ マカロニスープ バナナ | 食パン/マヨネーズ(全 卵型)/きびざとう/ 調合油/マカロニ | 牛乳/まぐる缶詰(油漬 ルーカ付)/ロースハム /豚ひき肉 | いちごジャム(低糖度)/カ リフラワー/ブロッコリー /にんじん/玉葱/とうも ろこし缶詰(味-別)/バナナ | ハバロアバニラ 牛乳 牛乳 | 29 火 | コッペパン ささみフライ フレンチサラダ 白菜のミルクスープ バナナ | コッペパン/薄力粉/ パン粉(乾燥)/調合油 /きびざとう/有塩バ ター/水稲穀粒(精白 米)/白玉粉 | 牛乳/鶏若鶏肉ささ身 /卵/ロースハム/ ベーコン/鶏若鶏肉モ モ(皮付、生) | キャベツ/ブロッコリー/ にんじん/はくさい/玉葱 /とうもろこし缶詰(味-別) /バナナ/ごぼう | だんご汁 牛乳 牛乳 |
| 14 月 | ふりかけごはん(本かつお 肉豆腐 青菜とひじきのあえ物 かぶと油揚げの味噌汁 かき | 水稲穀粒(精白米)/水稲穀 粒(はいが精米)/きびざと う/ごま油/黒 蒸しパンミックス/さつまいも/上 白糖/有塩バター | 牛乳/木綿豆腐/豚ば ら(脂身付)/油揚げ/ 米みそ(淡色辛みそ)/ かたくちいわし(煮干 し) | ねぎ/こまつな/きゅうり /にんじん/かぶ/かぶ (葉)/かき(甘がき) | さつまいもまんじゅう 牛乳 牛乳 | 30 水 | ごはん かれの煮つけ 春雨と小松菜の炒め物 きゃべつの味噌汁 りんご | 水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米)/ きびざとう/緑豆はる さめ/ごま油/食パン /調合油 | かれい/豚ひき肉/米 みそ(淡色辛みそ)/か たくちいわし(煮干し) /材料別(乳脂肪・植 物性)/牛乳 | 野菜ジュース/しょうが/にんじん/生し いたけ(園床栽培、生)/こまつな/キャ ベツ/ほんしめじ/りんご/温州蜜柑缶詰(果 肉)/バナナ/いちごジャム(低糖度) | フルーツとジャムのサンド 牛乳 野菜ジュース |
| 15 火 | 赤飯 生鮭の照り焼き 煮しめ 卵とわかめのすまし汁 りんご | 水稲穀粒(精白米)/黒 ごま(いり)/板こんに やく/きびざとう/ 有塩バター/薄力粉/ ミルクチョコレート | さざげ(乾)/べにざけ/さつま揚 げ/豚モモ(脂身付き)/米みそ(甘 みそ)/卵/湯通し塩蔵わかめ(塩抜 き)/ながこんぶ(煮干し)/かつお 加工品(削り節)/牛乳 | 野菜ジュース/しょうが/ にんじん/干し椎茸/さや えんどう/こねぎ/りんご /バナナ | バナナチョコチップケーキ 牛乳 野菜ジュース | 11月15日 七五三の祝いの会 | | | | | |
| 16 水 | コッペパン ささみフライ フレンチサラダ 白菜のミルクスープ バナナ | コッペパン/薄力粉/ パン粉(乾燥)/調合油 /きびざとう/有塩バ ター/水稲穀粒(精白 米)/白玉粉 | 牛乳/鶏若鶏肉ささ身 /卵/ロースハム/ ベーコン/鶏若鶏肉モ モ(皮付、生) | キャベツ/ブロッコリー/ にんじん/はくさい/玉葱 /とうもろこし缶詰(味-別) /バナナ/ごぼう | だんご汁 牛乳 牛乳 | 月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 551kcal タンパク質 22.7g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.0g 3歳未満児 エネルギー 485kcal タンパク質 20.1g 脂質 17.0g 食塩相当量 1.7g | | | | | |

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

