

11月 献立表

★今月のおたんじょう会★
11月21日(月)

<旬の食材>
エリンギ、えのき、しめじ、まいたけ
かぶ、里芋、さつまいも、ごぼう、れんこん



令和4年度
あけぼの保育園

日付			午前おやつ (1～2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児		幼児		補食
						血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくなるもの					
1	22	火	マンナウエハース 牛乳	ご飯、味噌汁、さわらのもみじ焼き 五目煮豆、グレープフルーツ	1日：バナナクリームサンド 22日：スイートポテト 牛乳	さわら、大豆、鶏肉、牛乳 1日：生クリーム 22日：豆乳	米、里芋、小麦粉、マヨドレ 食パン、砂糖 22日：さつまいも	玉ねぎ、人参、大根、ごぼう グリンピース、グレープフルーツ、バナナ	E 538 kcal P 24.3 g F 18.3 g NaCl 1.3 g	E 592 kcal P 28.2 g F 18.5 g NaCl 1.4 g	おかかおにぎり		
4	18	金	カルシウムせんべい 牛乳	ご飯、味噌汁、塩唐揚げ かみかみサラダ、ハイン缶	黒糖わらび餅 牛乳	鶏肉、きな粉、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、ごま油 砂糖、黒砂糖	しめじ、キャベツ、青ねぎ、にんにく、生姜 切り干し大根、人参、きゅうり、ハイン缶	E 556 kcal P 19.5 g F 19.6 g NaCl 1.2 g	E 620 kcal P 22.5 g F 20.7 g NaCl 1.4 g	そぼろおにぎり		
5	19	土	サラダせんべい 牛乳	あんかけ丼、味噌汁 ごぼうサラダ、バナナ	ホットケーキ 牛乳	豚肉、牛乳	米、サラダ油、片栗粉、さつまいも、マヨドレ ホットケーキMix、いちごジャム、バター	白菜、チンゲン菜、人参、干し椎茸、玉ねぎ ごぼう、きゅうり、バナナ	E 568 kcal P 19.7 g F 17 g NaCl 1.5 g	E 619 kcal P 20.8 g F 17.3 g NaCl 1.7 g	/		
7	月	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ごはん、すまし汁、アジの南部焼き 青菜の納豆チーズ和え、オレンジ	青のりいもち 牛乳	鯿、納豆、チーズ、牛乳	米、砂糖、黒ごま、じゃが芋、片栗粉	わかめ、大根、小松菜、人参、コーン オレンジ、青のり	E 481 kcal P 25 g F 13 g NaCl 1.3 g	E 508 kcal P 28.4 g F 12.2 g NaCl 1.5 g			ジャムサンド
8			29	火	マンナウエハース 牛乳	食パン、クリームシチュー 蓮根と水菜のサラダ、グレープフルーツ	炊き込みご飯 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク 生クリーム、油揚げ	食パン、じゃが芋、サラダ油、小麦粉 バター、マヨドレ、米	人参、玉ねぎ、グリンピース、水菜 蓮根、大根、ひじき、コーン グレープフルーツ、ごぼう	E 497 kcal P 17.4 g F 17.3 g NaCl 1.4 g	E 543 kcal P 18.6 g F 17.3 g NaCl 1.7 g	おかかおにぎり
9	水	水	クラッカー 牛乳	ご飯、すまし汁、松風焼き キャベツときのこのソテー、バナナ	きな粉麴ラスク 牛乳	豆腐、鶏挽肉、鶏レバー、きな粉、牛乳	米、砂糖、片栗粉、白ごま、サラダ油 小町麴、バター	ほうれん草、玉ねぎ、生姜、キャベツ エリンギ、えのき、しめじ、人参 黄パプリカ、バナナ、青のり	E 492 kcal P 20.4 g F 16.6 g NaCl 1.1 g	E 524 kcal P 21.8 g F 16.3 g NaCl 1.2 g	ツナおにぎり		
10			24	木	里食べよ 牛乳	ご飯、味噌汁、たらのカレームニエル コールスローサラダ、オレンジ	大根もち 牛乳	油揚げ、たら、牛乳	米、マヨドレ、カレー粉、サラダ油 砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参 コーン、オレンジ、大根、青のり	E 503 kcal P 21.5 g F 14.9 g NaCl 1.3 g	E 537 kcal P 24 g F 13.4 g NaCl 1.4 g	ホットケーキ
11	25	金	カルシウムせんべい 牛乳	ご飯、すまし汁、回鍋肉 さつまいもと人参のスティックサラダ、バナナ	11日米粉のカップケーキ 25日きな粉麴ラスク 牛乳	豚肉、絹揚げ、牛乳 25日：きな粉	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、マヨドレ さつまいも、11日米粉のカップケーキ 25日：小町麴、バター	わかめ、えのき、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、人参、バナナ	E 603 kcal P 21.1 g F 17.3 g NaCl 1.1 g	E 642 kcal P 22.7 g F 17.9 g NaCl 1.2 g	そぼろおにぎり		
12	26	土	サラダせんべい 牛乳	ひき肉のピラフ、野菜スープ ひじきサラダ、黄桃缶	オレンジ ココアウエハース 牛乳	豚挽き肉、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油、マヨドレ ココアウエハース	玉ねぎ、コーン、人参、グリンピース ほうれん草、ひじき、キャベツ、きゅうり 黄桃缶、オレンジ	E 480 kcal P 14.5 g F 15.8 g NaCl 1.2 g	E 467 kcal P 14.5 g F 13.5 g NaCl 1.2 g	/		
14	28	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉のねぎ塩焼き 白菜の和え物、バナナ	ごまおこし 牛乳	油揚げ、鶏肉、牛乳	米、ごま油、砂糖、マシュマロ バター、コーンフレーク、白ごま、黒ごま	小松菜、長ねぎ、白菜、きゅうり 人参、バナナ	E 564 kcal P 22.1 g F 23.1 g NaCl 1.2 g	E 624 kcal P 24.7 g F 24.6 g NaCl 1.4 g			ツナおにぎり
16	30	水	クラッカー 牛乳	醤油ラーメン、しゅうまい風肉団子 (付) トマト、バナナ	磯の香ご飯 麦茶	豚肉、鶏挽肉、木綿豆腐	ラーメン、サラダ油、ごま油 片栗粉、しゅうまいの皮 米、白ごま	にんにく、生姜、キャベツ、人参、わかめ もやし、玉ねぎ、長ねぎ、トマト バナナ、青のり	E 449 kcal P 20.4 g F 12.1 g NaCl 1.5 g	E 474 kcal P 21.8 g F 10.3 g NaCl 1.7 g	米、ツナ		
17	木	木	里食べよ 牛乳	麦ごはんのカレーライス、ツナサラダ オレンジ	バナナクリームサンド 牛乳	豚肉、ツナ、生クリーム、牛乳	米、押し麦、サラダ油 じゃが芋、カレー粉 小麦粉、マヨドレ、食パン、砂糖	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんにく、生姜 トマト缶、人参、ケチャップ、キャベツ きゅうり、コーン、オレンジ	E 560 kcal P 18.6 g F 20.2 g NaCl 1.4 g	E 598 kcal P 19.7 g F 20.2 g NaCl 1.5 g	ホットケーキ		
芋掘り			2	水	クラッカー 牛乳	照り焼きチキンバーガー ポテトサラダ、野菜スープ、オレンジ	1～3歳チーズおかかご飯 麦茶 4.5歳アンパンマン煎餅 オレンジジュース	鶏肉 1～3歳：花かつお、チーズ 4.5歳：アンパンマン煎餅	バターロール、砂糖、マヨドレ、じゃが芋 1～3歳：米 4.5歳：アンパンマン煎餅	キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー 玉ねぎ、オレンジ 4.5歳：オレンジジュース	E 514 kcal P 19.5 g F 21.6 g NaCl 1.6 g	E 512 kcal P 18.9 g F 21.5 g NaCl 1.7 g	ツナおにぎり
七五三	15	火	マンナウエハース 牛乳	さつまいもご飯、すまし汁、和風ひじきハンバーグ 小松菜の白和え、りんご	ココアクッキー 牛乳	豚挽き肉、豆乳、木綿豆腐 スキムミルク、牛乳	米、さつまいも、花麴、片栗粉、砂糖 バター、小麦粉、ココア	糸三つ葉、玉ねぎ、ひじき、小松菜 人参、りんご	E 544 kcal P 21.3 g F 19.2 g NaCl 1.4 g	E 595 kcal P 23.5 g F 19.3 g NaCl 1.6 g	おかかおにぎり		
誕生日会	21	月	アンパンマン煎餅 牛乳	パエリア、野菜スープ マセドアンサラダ、りんご	フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉、ウィンナー、ヨーグルト スキムミルク、牛乳	米、バター、ターメリック さつまいも、マヨドレ、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、赤パプリカ 黄パプリカ、ピーマン、ブロッコリー コーン、きゅうり、黄桃缶、ハイン缶 みかん缶、バナナ、りんご	E 469 kcal P 14.5 g F 16.3 g NaCl 1.1 g	E 502 kcal P 14.7 g F 15.9 g NaCl 1.2 g	ジャムサンド		
												食パン イチゴジャム	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。