

11月 献立表

★今月のおたんじょう会★
11月20日(月)

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



令和5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	体の調子をよくするもの					
1	29	水	クラッカー 牛乳	ご飯、すまし汁、回鍋肉 かみかみサラダ、ハイン缶	ぶどうゼリー カルシウムウエハース 麦茶	豚肉、厚揚げ	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油 カルシウムウエハース	大根菜、大根、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン 切り干し大根、人参、きゅうり、ハイン缶 グレープジュース、粉寒天	E 424 kcal P 13.7 g F 10.8 g NaCl 1 g	E 443 kcal P 14 g F 8.6 g NaCl 1.1 g	ツナおにぎり 米、ツナ
2	16	木	重食べよ 牛乳	あんかけ丼、味噌汁 ツナサラダ、バナナ	納豆とにらのチヂミ 牛乳 2日幼児アンパンまんせんべい オレンジジュース	鶏肉、絹豆腐、ツナ、納豆、牛乳	米、サラダ油、片栗粉、マヨドレ 小麦粉、ごま油、砂糖 2日幼児アンパンまんせんべい	白菜、青梗菜、人参、干し椎茸、わかめ キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ、にら 2日オレンジジュース	E 529 kcal P 19.9 g F 18.8 g NaCl 1.7 g	E 563 kcal P 21.3 g F 18.5 g NaCl 1.9 g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
4	18	土	きな粉餅せんべい 牛乳	ご飯、すまし汁、たら味噌マヨ焼 コールスローサラダ、オレンジ	豆乳きなこプリン 牛乳	たら、豆乳、きな粉、牛乳	米、マヨドレ、砂糖、サラダ油	青梗菜、えのき、キャベツ、人参 きゅうり、オレンジ、粉寒天	E 453 kcal P 21.1 g F 14.3 g NaCl 1.1 g	E 479 kcal P 23.6 g F 13.1 g NaCl 1.2 g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
6	月	マンナウエハース 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉のねぎ塩焼き 白菜の和え物、グレープフルーツ	小松菜ドーナツ 牛乳	油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、豆乳、牛乳	米、ごま油、ホットケーキMix、サラダ油、砂糖	青梗菜、長ねぎ、白菜、きゅうり 人参、小松菜、グレープフルーツ	E 536 kcal P 22 g F 19.1 g NaCl 1.3 g	E 590 kcal P 24.7 g F 19.7 g NaCl 1.6 g	E 520 kcal P 25.8 g F 11.1 g NaCl 1.7 g	
7	21	火	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、アジのカレームニエル キャベツときのこのソテー、オレンジ	7日ヨーグルトケーキ 21日スイートポテト 牛乳	米、カレー粉、片栗粉、サラダ油 7日ホットケーキMix、砂糖 21日さつま芋	わかめ、玉ねぎ、キャベツ、エリンギ えのき、しめじ、パプリカ、人参、オレンジ	E 491 kcal P 23.3 g F 12.3 g NaCl 1.5 g	E 520 kcal P 25.8 g F 11.1 g NaCl 1.7 g	E 563 kcal P 25.8 g F 11.1 g NaCl 1.7 g	おかかおにぎり 米、かつお節
8	22	水	クラッカー 牛乳	食パン、南瓜のクリームシチュー 蓮根と水菜のサラダ、バナナ	炊き込みご飯 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク、油揚げ	食パン、サラダ油、小麦粉 バター、マヨドレ、米	南瓜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ひじき 水菜、蓮根、大根、コーン、バナナ、ごぼう	E 513 kcal P 17.7 g F 17.2 g NaCl 1.4 g	E 563 kcal P 18.9 g F 17 g NaCl 1.7 g	ツナおにぎり 米、ツナ
9	30	木	重食べよ 牛乳	ご飯、味噌汁、塩唐揚げ もやしとちくわのお浸し、ストロベリーヨーグルト	青のりいもち 牛乳	あさり、鶏肉、ちくわ、ヨーグルト スキムミルク、牛乳	米、砂糖、サラダ油、じゃが芋、片栗粉	キャベツ、にんにく、生姜、もやし 人参、小松菜、イチゴジャム、青のり	E 546 kcal P 22.9 g F 19.5 g NaCl 1.6 g	E 606 kcal P 26.5 g F 20.5 g NaCl 1.8 g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
10	24	金	カルシウムせんべい 牛乳	カレーライス ひじきサラダ、グレープフルーツ	わらび餅 牛乳	鶏肉、きな粉、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、カレー粉 小麦粉、マヨドレ、片栗粉、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 ひじき、きゅうり、グレープフルーツ	E 539 kcal P 15.4 g F 18.1 g NaCl 1.3 g	E 583 kcal P 16.1 g F 18.7 g NaCl 1.4 g	そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉
11	25	土	きな粉餅せんべい 牛乳	ひき肉のピラフ、野菜スープ ごぼうサラダ、バナナ	焼きそば 牛乳	豚挽き肉、牛乳	米、サラダ油、マヨドレ、中華麺	玉ねぎ、コーン、人参、グリーンピース 青梗菜、ごぼう、きゅうり、バナナ もやし、にら	E 495 kcal P 15.6 g F 14.6 g NaCl 1.4 g	E 528 kcal P 16.2 g F 13.3 g NaCl 1.5 g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
13	27	月	マンナウエハース 牛乳	麦ごはん、味噌汁、さばの煮付け 青菜の納豆チーズ和え、オレンジ	ごまおこし 牛乳	油揚げ、さば、納豆、チーズ、牛乳	米、押し麦、砂糖、マッシュマロ、バター 白ごま、黒ごま、コーンフレーク	玉ねぎ、小松菜、人参、コーン、オレンジ	E 627 kcal P 25.3 g F 28.2 g NaCl 1.4 g	E 702 kcal P 28.6 g F 31.4 g NaCl 1.6 g	
14	28	火	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、すまし汁、松風焼き 五目煮豆、バナナ	ジャムサンド 牛乳	鶏挽肉、鶏レバー、木綿豆腐 大豆、鶏肉、牛乳	米、小町麦、砂糖、片栗粉 白ごま、食パン	小松菜、玉ねぎ、しょうが、青のり 人参、大根、ごぼう、グリーンピース バナナ、イチゴジャム	E 499 kcal P 21.3 g F 14.7 g NaCl 1.2 g	E 541 kcal P 23.5 g F 14.1 g NaCl 1.4 g	おかかおにぎり 米、かつお節
17	金	カルシウムせんべい 牛乳	醤油ラーメン さつま芋のレズン煮、りんご	チャーハン 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	ラーメン、サラダ油、ごま油 さつま芋、砂糖、バター、米	にんにく、しょうが、キャベツ、人参 わかめ、もやし、玉ねぎ、長ねぎ レズン、りんご、ピーマン	E 529 kcal P 20.5 g F 12.6 g NaCl 1.6 g	E 571 kcal P 22 g F 11.6 g NaCl 1.9 g	E 605 kcal P 14.8 g F 21.2 g NaCl 1.5 g	そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉
七五三	15	水	クラッカー 牛乳	さつま芋ご飯、すまし汁、コロッケ 小松菜の白和え、りんご	ココアクッキー 牛乳	コロッケ、木綿豆腐、牛乳	米、さつま芋、花菱、サラダ油 バター、砂糖、小麦粉、ココアパウダー	わかめ、小松菜、人参、りんご	E 549 kcal P 14.3 g F 20.7 g NaCl 1.3 g	E 605 kcal P 14.8 g F 21.2 g NaCl 1.5 g	ツナおにぎり 米、ツナ
お誕生 日会	20	月	マンナウエハース 牛乳	バエリア、野菜スープ マセドアンサラダ、りんご	いちごチーズケーキ風 牛乳	鶏肉、クリームチーズ、牛乳、ゼラチン	米、バター、ターメリック さつま芋、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、人参、りんご イチゴジャム	E 475 kcal P 14.3 g F 18.5 g NaCl 1.1 g	E 511 kcal P 14.6 g F 18.6 g NaCl 1.1 g	おかかおにぎり 米、かつお節

※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。