

## 献 立 表

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄 養 値
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 ～ 水 ～	鮭のもみじ焼き もも プロッコリーとハムのサラダ ごはん けんちん汁	米、マヨドレ、油 ごま油	牛乳、さけ、ハム	にんじん、もやし プロッコリー、もも もやし、だいこん たまねぎ、ごぼう ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 217 mg
2 ～ 木 ～	三色丼 ひじき煮 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	米、マーガリン コーンフレーク 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 油揚げ、米みそ	バナナ、にんじん ほうれんそう ひじき、わかめ しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳(もも組:麦茶) マッシュマロコーンフレーク	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 267 mg
4 ～ 土 ～	ひき肉チャーハン ほうれん草と人参のごま和え 中華スープ みかん	米、ホットケーキ粉 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉 とろけるチーズ すりごま	ほうれんそう たまねぎ、にんじん みかん、ピーマン もやし、しいたけ コーン、えだまめ	しょうゆ、食塩 中華スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 えだ豆とチーズ蒸しパン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 285 mg
6 ～ 月 ～	カレーライス ツナサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚小間肉 ツナ、きな粉	オレンジ果汁、 たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうりも やし、もも みかん、パイン コーン	カレールウ しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 206 mg
7 ～ 火 ～	ポークピーンズ みかん 切り干し大根のサラダ ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、砂糖、小麦粉 油、ごま油	牛乳、豚小間肉 ペーパン、米みそ だいす水煮 凍り豆腐 いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁 たまねぎ、にんじん ホールトマト みかん、きゅうりも しめじ、アガ 切り干しだいこん	ケチャップ、酢 しょうゆ、食塩 ウスターソース	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 290 mg
8 ～ 水 ～	鶏ひき肉と豆腐あんかけ丼 ちくわときゅうりの和え物 白菜ともやしのみそ汁 もも	じゃがいも、米 マヨドレ、片栗粉 砂糖、上新粉 ごま油	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ちくわ 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい もも、もやし、ねぎ きゅうり、にんじん しいたけ、しょうが	中華だしの素 みりん、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 282 mg
9 ～ 木 ～	回鍋肉 パイン 春雨サラダ ごはん ほうれん草とコーンのスープ	米、ホットケーキ粉 はるさめ、砂糖 マーガリン、片栗粉 ごま油	牛乳、豚小間肉 豚バラ肉、米みそ	キャベツ、にんじん たまねぎ、きゅうり ほうれんそう パイン、りんご ピーマン、コーン にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩 ウスターソース 中華だしの素 酢	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 りんごパンケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 234 mg
10 ～ 金 ～	スープスパゲティー さつまいものサラダ バナナ	スパゲティ さつまいも、米 油、マヨドレ	牛乳、ベーコン さけフレーク	たまねぎ、バナナ ほうれんそう しめじ、きゅうり にんじん、ピーマン にんにく	コンソメ、食塩	牛乳 クラッcker 牛乳 紅白おにぎり	エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 208 mg
11 ～ 土 ～	ビビンバ丼 キャベツと人参のごま和え 里芋とねぎのみそ汁 もも	米、さといも ホットケーキ粉、油 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、ごま いわし(煮干し)	ほうれんそう キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん もも、ねぎ にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 ドーナツ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 299 mg
13 ～ 月 ～	豚肉のみそ焼き パイン ほうれん草の白和え きのこの炊き込みごはん お麸とわかめのすまし汁	米、砂糖、片栗粉 焼ふ	豆乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ 油揚げ、きな粉 アガ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう にんじん、パイン しめじ、えのきたけ しいたけ、コーン わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 豆花	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 101 mg
14 ～ 火 ～	肉団子のスープ マカロニサラダ わかめごはん みかん	米、食パン マカロニ、マヨドレ はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ ほうれんそう しめじ、みかん いちごジャム きゅうり	コンソメ、食塩	麦茶 小魚せんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 214 mg
15 ～ 水 ～	鶏の唐揚げ バナナ カミカミサラダ ごはん 小松菜と油揚げのみそ汁	米、さつまいも 片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	バナナ、塩こんぶ きゅうり、にんじん 切り干しだいこん たくあん、にんにく しょうが、こまつな	しょうゆ、酢	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 ふかしいも	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 285 mg
16 ～ 木 ～	肉じゃが もも キャベツの納豆和え ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、じゃがいも 小麦粉、上新粉 砂糖、油、ごま油	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 挽きわり納豆 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ にんじん、もも なめこ、にら コーン	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩、酢	麦茶 クラッcker 牛乳 チヂミ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 273 mg
17 ～ 金 ～	きのこの煮込みハンバーグ パイン プロッコリーとコーンの和え物 ごはん キャベツともやしのみそ汁	米、コーンフレーク パン粉、マヨドレ グラニュー糖 砂糖、油	豚ひき肉、米みそ ヨーグルト、牛乳 生クリーム いわし(煮干し) ゼラチン	たまねぎ、にんじん プロッコリー、しめ じキャベツ、パイン もやし、コーン ブルーベリージャム レモン果汁	ハヤシルウ しょうゆ、食塩 ウスターソース	牛乳 塩せんべい 麦茶 レアヨーグルトケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 119 mg

2023年11月

## 献 立 表

草加にじいろ保育園(一般)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 ～ 土 ～	きつねうどん 三色ナムル しゅうまい ～ バナナ	干しうどん、米 砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉 油揚げ	バナナ、にんじん ほうれんそう もやし、ねぎ しいたけ、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 ピスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 243 mg
20 ～ 月 ～	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ みかん ～ キャベツのゆかり和え ごはん ～ さつまいもとたまねぎのみそ汁	米、さつまいも 焼ぶ、砂糖、油 マーガリン マヨドレ	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) ツナ	たまねぎ、キャベツ みかん、もやし にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 268 mg
21 ～ 火 ～	豚丼 ～ 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめとえのきのみそ汁 ～ バナナ	米、さつまいも 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚小間肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し) 黒ごま	たまねぎ、バナナ だいこん、にんじん しょうが、わかめ えのきたけ	しょうゆ、みりん	麦茶 小魚せんべい 牛乳 大学芋	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 275 mg
22 ～ 水 ～	きのこカレーライス ～ ブロッコリーと人参のごま和え 牛乳 ～ もも	米、じやがいも ホットケーキ粉 マーガリン、砂糖 油	牛乳、豚小間肉 ごま	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、もも しめじ、エリンギ	カレールウ しょうゆ、食塩	牛乳 クリームサンドピスケット 麦茶 クッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 216 mg
24 ～ 金 ～	厚揚げの野菜あんかけ パイン ～ スパゲティーサラダ ごはん ～ 大根と油揚げのみそ汁	砂糖、米、小麦粉 スパゲティ マヨドレ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 豚小間肉、生揚げ 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん にんじん、キャベツ ほうれんそう パイン、きゅうり コーン、しいたけ あおのり	かつおだし汁 しょうゆ、酢 中濃ソース 食塩	麦茶 ピスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 284 mg
25 ～ 土 ～	豚肉の生姜焼き みかん ～ ほうれん草と人参のおかか和え ごはん ～ 豆腐としめじのみそ汁	米、ホットケーキ粉 さつまいも、油 片栗粉、マーガリン	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 米みそ いわし(煮干し) かつお節	たまねぎ、にんじん ほうれんそう みかん、しめじ しょうが	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 お芋のカップケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 312 mg
27 ～ 月 ～	ひじきの和風ハンバーグ パイン ～ コールスローサラダ ごはん ～ お麩とほうれん草のみそ汁	米、干しうどん マヨドレ、砂糖 焼ぶ、てんぶら粉 油	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐 かまぼこ、米みそ いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ にんじん、パイン ねぎ、ほうれんそう ひじき、わかめ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 たぬきうどん	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 267 mg
28 ～ 火 ～	鶏肉の青のり焼き もも ～ 根菜きんぴら ごはん ～ キャベツとえのきのみそ汁	米、マヨドレ、砂糖 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉 米みそ、ごま いわし(煮干し)	りんご果汁 キャベツ、ごぼう もも、にんじん えのきたけ れんこん、アガー あおのり	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッcker 牛乳 りんごゼリー 甘辛せんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 246 mg
29 ～ 水 ～	カレイのごま照り焼き バナナ ～ かぼちゃのサラダ ごはん ～ 豆腐と油揚げのみそ汁	米、マヨドレ	かれい、米みそ 絹ごし豆腐 生クリーム 油揚げ、ごま いわし(煮干し)	かぼちゃ、バナナ にんじん、もも みかん、パイン えだまめ	しょうゆ、みりん	牛乳 クリームサンドピスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 124 mg
30 ～ 木 ～	クリームスパゲティー ～ ブロッコリーと人参のゆかり和え 白菜とコーンのスープ ～ パイン	スパゲティ、米 小麦粉、油 マヨドレ	牛乳、ベーコン	たまねぎ、はくさい ブロッコリー ほうれんそう パイン、しめじ にんじん、コーン	コンソメ、食塩	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.1 g カルシウム 277 mg

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。その際は、ホワイトボードにてお知らせします。

※もも組は、下記の献立が変更となります。

せんべい → 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング  
(小魚・甘辛・塩)  
マッシュマロコーンフレーク → ヨーグルト・野菜リング  
お誕生日ケーキ → フルーツパンケーキ

