

令和4年度

11月の献立

城野保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価											
	献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)	主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんばく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビ タ ミ ン					
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
14 火月	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	鮭	牛乳 ｽﾀﾐﾙｸ	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ ｽｲｰﾄｺﾝ	0-ｶﾞﾝ・ﾏｶﾛﾆ・小麦粉 ｽｰﾌﾞの素・酒・醤油・砂糖	サラダ油 バター	428	18.6	19.5	299	1.1	1.7	366	0.22	0.5	23		
22 水月	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖	サラダ油	393	23.4	16.8	271	1.7	1.2	103	0.88	0.43	18		
17 金木	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	ごはん	牛乳	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し ｽﾀﾐﾙｸ・鉄強化牛乳	人参 人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油	365	18.3	16.1	407	2.5	1.4	144	0.3	0.39	8		
19 土月	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	☆	牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油	サラダ油	467	18.3	13.4	277	1.8	1.8	218	0.19	0.35	18		
21 月月	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	パン	牛乳	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん ｽｲｰﾄｺﾝ・キャベツ	0-ｶﾞﾝ・ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ・片栗粉 ｽｰﾌﾞの素・あられ	サラダ油	372	20.2	15.9	255	2	1.6	154	0.22	0.37	26		
24 火木	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *ふかしいも	ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・ｽｰﾌﾞの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油	338	13.3	11.1	233	1	1.8	206	0.37	0.36	43		
25 水金	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー (酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 ビスケット	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー ﾎﾞﾛﾝｺﾞ 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖	サラダ油 ビスケット	395	19.8	20	313	1.5	1.7	166	0.2	0.43	45		
30 木水	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 おかき	ごはん	牛乳	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油	371	20	15.7	274	1.7	2.1	218	0.22	0.42	14		
29 金火	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	ごはん	牛乳	牛肉 豆乳	牛乳 ｽﾀﾐﾙｸ ﾌﾞﾚｰﾝﾕｰｶﾞﾙﾄ	人参 人参	玉葱・りんご ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・ﾐﾝﾈｯ 白桃缶・バナナ・レーズン	米・じゃがいも・ｽｰﾌﾞの素 ｶﾚｰﾙｰﾙ・砂糖 ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	サラダ油	522	15.6	21	283	1.2	0.9	210	0.23	0.43	36		
26 土土	イタリانسバゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	☆	牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	ｽﾊﾞｾｯﾂﾃｲ・ｷｯﾁﾝﾌﾟ ｸｽﾀｰｽﾞ・ｽｰﾌﾞの素・ｸﾞﾚ	サラダ油 バター	449	13.7	17.7	253	1.4	2.2	199	0.23	0.33	28		
28 火月	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 強化ウエハース・かりんとう	サラダ油	406	20.2	21	523	4.3	1.8	209	0.55	0.89	6		
16 水月	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ	玉葱・えのき茸 キャベツ・ｽｲｰﾄｺﾝ	米・じゃがいも・ｸｽﾀｰｽﾞ ｷｯﾁﾝﾌﾟ・酒・ｽｰﾌﾞの素 醤油・かりんとう	ピーナッツ サラダ油	363	17.9	15.7	205	4.4	1.4	5768	0.35	1.03	39		
18 金	誕生会 森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ・玉ねぎのすまし汁 みかん	固形ヨーグルト		牛乳	白身魚	牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ﾕｰｶﾞﾙﾄ	人参 さやいんげん ブロッコリー	しめじ・生椎茸 玉葱・葱・みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・砂糖	サラダ油 すりごま	467	21.8	10.1	219	2	2.1	146	0.28	0.3	66		
※ ☆マークのついている日も3歳以上児は主食の用意をお願いします。											以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
※ 18日(金)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。											以上児	平均栄養価	408	18.3	17	304	1.9	1.6	441	0.33	0.47	25
											未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											未満児	平均栄養価	503	19.8	17.8	338	1.7	1.5	388	0.32	0.5	21

※平均栄養価は行事食を除く