

献立表

2021年11月

港南ひまわり保育園

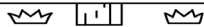
日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
1 15 月	ごはん ・ きつねうどん 切干大根の煮付け 梨	米、食パン、干しう どん、バター、砂 糖、白ごま、油	牛乳、鶏もも肉、油 揚げ、かまぼこ、花 かつお、凍り豆腐	なし、ほうれんそう、長 ねぎ、切干大根、にんじ ん	しょうゆ、みりん、 食塩	せんべい 麦茶 ごまトースト 牛乳	クッキー チーズ 麦茶
2 16 火	ごはん ・ 秋のキーマカレー さつま芋のサラダ 柿	さつまいも、米、砂 糖、マヨネーズ、油	豚ひき肉、豆乳、 チーズ	かき、たまねぎ、きゅう り、にんじん、トマト ピューレ、しいたけ、れ んこん、粉寒天、しょう が、にんにく	ケチャップ、コンソ メ、ウスターソー ス、カレー粉、食塩	クラッカー 牛乳 豆乳ココアゼリー 麦茶	せんべい チーズ 麦茶
4 18 木	ごはん ・ 白身魚のもみじ焼き 納豆あえ みそ汁、りんご	米、スバゲティ、 マヨネーズ、油、小 町麩	かれい、みそ、納 豆、ツナ缶、煮干 し、しらす	りんご、こまつな、にん じん、たまねぎ、もや し、しめじ、えのき、長 ねぎ、生わかめ	しょうゆ、ワイン (白)、パセリ粉、 食塩、こしょう	クッキー 牛乳 きのこスバゲティ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶
5 19 金	ごはん ・ 肉じゃが みそ汁 バナナ	じゃがいも、さつま いも、米、しらだ き、砂糖、バター、 油、小町麩	牛乳、豚もも肉、み そ、煮干し	バナナ、たまねぎ、にん じん、えのき、いんげ ん、生わかめ、あんず ジャム	しょうゆ、みりん、 食塩	ヨーグルト 麦茶 スイートポテト 牛乳	ヨーグルト 麦茶
6 20 土	パン ・ フイヤベース もやしサラダ バナナ	パン、じゃがいも、 せんべい、マヨネ ーズ、油、	かれい、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、もや し、ホールトマト缶、 キャベツ、セロリ、長ね ぎ、ピーマン、にんにく	ワイン(白)、コン ソメ、カレー粉、食 塩、こしょう	クラッカー 麦茶 せんべい 果物 麦茶	
8 22 月	ごはん ・ 鶏肉のごまみそ焼き 五目浸し すまし汁、柿	米、砂糖、白ごま、 小町麩	ヨーグルト、鶏もも 肉、みそ、花かつ お、しらす	かき、はくさい、もや し、もも缶、みかん缶、 ほうれんそう、パイン 缶、にんじん、長ねぎ、 生わかめ、干しぶどう	しょうゆ、みりん、 食塩	ビスケット 牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶	せんべい チーズ 麦茶
9 30 火	ごはん ・ いも煮 れんこんきんぴら 梨	さといも、米、小麦 粉、砂糖、しらだ き、油、ごま	牛乳、豚もも肉、花 かつお	れんこん、なし、にんじ ん、だいこん、しめじ、 こまつな、長ねぎ、干し ぶどう、ごぼう	しょうゆ、酒、みり ん、食塩	チーズ 麦茶 小松菜蒸しぱん 牛乳	クッキー 果物 麦茶
10 24 水	パン ・ マカロニグラタン ブロッコリー トマトスープ、りんご	パン、米、もち米、 マカロニ、小麦粉、 バター、油、片栗 粉、パン粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、と ろけるチーズ、桜え び	りんご、トマト、玉ねぎ、 ブロッコリー、ほうれん草、し めじ、マッシュルーム缶、人 参、ゆでたけのこ、グリーン ピース(冷凍)、干椎茸	しいたけだし汁、 しょうゆ、コンソ メ、酒、食塩、こ しょう	ウエハース 牛乳 中華おこわ 麦茶	ビスケット 果物 麦茶
11 25 木	ごはん ・ 治部煮 みそ汁 バナナ	米、車麩、砂糖、片 栗粉、11日:さつま いも、25日:ホット ケーキ粉、バター	牛乳、鶏もも肉、み そ、油揚げ、煮干 し、花かつお、25 日:ホイップクリ ム	バナナ、だいこん、しめ じ、にんじん、いんげ ん、万能ねぎ、25日: ドライフルーツ	しょうゆ、酒	せんべい 麦茶 11日:焼き芋、牛乳 25日:フルーツケーキ、牛乳	ヨーグルト 麦茶
12 26 金	ごはん ・ 鮭のあかね焼き 即席漬け 豚汁、柿	米、クラッカー、さ といも、油、白ごま	牛乳、鮭、絹豆腐、 豚もも肉、みそ、 チーズ	かき、かぶ、にんじん、 だいこん、きゅうり、フ ルーベリーのジャム、ごぼ う、長ねぎ、かぶ・葉	ケチャップ、みり ん、しょうゆ、酒、 食塩	ブルーベリー 牛乳 クラッカーサンド 牛乳	クッキー 果物 麦茶
13 27 土	春巻き丼 ・ ナムル わかめスープ バナナ	米、クラッカー、白 ごま、はるさめ、春 巻きの皮、油、ごま 油、砂糖	絹豆腐、豚ひき肉	ほうれんそう、バナナ、 にんじん、長ねぎ、コー ン(冷凍)、生わかめ、 にんにく	しょうゆ、コンソ メ、食塩	せんべい 麦茶 クラッカー 果物 麦茶	
17 29 月	ごはん ・ 焼き豆腐の五目煮 みそ汁 バナナ	米、ほうとう麺、砂 糖、油、白ごま、小 町麩	焼き豆腐、牛乳、豚 もも肉、みそ、煮干 し、花かつお	バナナ、たまねぎ、にん じん、えのき、こまつ な、しいたけ、かほ ちゃ、いんげん、はくさ い、長ねぎ、だいこん	しょうゆ、みりん、 酒	クラッカー 牛乳 ほうとう 麦茶	ビスケット 果物 麦茶

* 午前おやつは乳児のみ付きます。

* 献立は都合により変更する場合があります。



今月の平均栄養給与量	
------------	--



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
乳児	403 kcal	17.9g	11.5	211mg	1.9mg	158 μg	0.27mg	0.31mg	23mg	1.6g
幼児	460 kcal	20.2g	11.9g	186mg	2.4mg	173 μg	0.32mg	0.30mg	28mg	1.8g