

令和3年11月 献立表

のぞみ保育園

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価			
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える					
1	15	29	月	牛乳	ごはん 豚肉のすき焼き ブロッコリーのコーン炒め みそ汁(しめじ・ねぎ) バナナ	牛乳 レーズンクッキー(スキムミルク)	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 脱脂粉乳	米 しらたき 油 砂糖 ホットケーキ粉	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん ブロッコリー コーン しめじ 干しぶどう バナナ	しょうゆ みりん かつおだし汁 食 塩 かつお・昆布 だし汁	Ene.: 524kcal P: 19.4g F: 15.3g C: 76.6g Ca: 307mg 食塩相当量: 1.4g	
2	16	30	火	牛乳	ピーズライス(カレー風味) キャベツとにんじんの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・コーン)	牛乳 りんごゼリー おこめリング	牛乳 豚ひき肉 ゆで大豆	米 油 砂糖 小 麦粉 おこめリング	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん トマト キャベ ツ コーン りんご ジュース 粉かん てん	水 カレー粉 中 濃ソース ケチャッ プ コンソメ 酢 しょうゆ 食塩	Ene.: 450kcal P: 15.8g F: 14.3g C: 65g Ca: 285mg 食塩相当量: 0.8g	
4	18		木	牛乳	はくさい入りあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) りんご	牛乳 ハリハリにぎり	牛乳 鶏むね肉 竹輪 木綿豆腐	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 ご ま油 米	はくさい にんじん コーン グリンビー ース ピーマン カッ つわかめ りんご 切干大根	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし 汁 水 酢 かつお だし汁	Ene.: 521kcal P: 20.2g F: 16.6g C: 69.7g Ca: 262mg 食塩相当量: 1.7g	
5	19		金	牛乳	ごはん かれいの煮つけ 根菜の金平 みそ汁(かぼちゃ・ほうれん草)	牛乳 ピザドック	牛乳 かわいい 米 みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 砂糖 油 コッ ペパン	しょうが ごぼう にんじん れんこ ん かぼちゃ ほう れんそう たまね ぎ ピーマン	しょうゆ 酒 みり ん かつお・昆布 だし汁 ケチャッ プ	Ene.: 447kcal P: 19.5g F: 12.1g C: 65.0g Ca: 333mg 食塩相当量: 2g	
6	20		土	牛乳	とり井 こまつなのベーコン炒め みそ汁(だいこん・にんじん)	牛乳 五平餅	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ にんじ ん こまつな だい こん	しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆 布だし汁	Ene.: 486kcal P: 16.5g F: 15.8g C: 66.2g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.2g	
8	22		月	牛乳	ごはん 豚のごま炒め ひじきの煮物 みそ汁(じゃがいも・なす) りんご	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 白すりご ま 油 じゃがいも ホットケーキ粉	にんにく にんじん ねぎ ひじき キャ ベツ なす ほうれ んそう コーン リ んご	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 みりん かつお・昆布だし 汁	Ene.: 498kcal P: 19g F: 15.9g C: 67.7g Ca: 316mg 食塩相当量: 1.2g	
9			火	牛乳	コーンごはん さばの竜田揚げ はくさいの海苔和え みそ汁(かぼちゃ・葉ねぎ)	牛乳 さつまいものようかん アスパラガスビスケット	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 揚げ 油 砂糖 さつまい も アスパラガスビ スケット	コーン しょうが はくさい にんじん 焼きのり かぼ ちゃ 葉ねぎ 粉か んてん	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁 水	Ene.: 524kcal P: 18.4g F: 16.5g C: 73.0g Ca: 271mg 食塩相当量: 1.5g	
10	24		水	牛乳	ごはん 鶏の炒め煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さつまいも・はくさい) マスカットゼリー	牛乳 ナポリタン	牛乳 鶏もも肉 挽 きわり納豆 米み そ(淡色辛みそ) ウインナー	米 油 砂糖 さつ まいも マスカッ ゼリー スパゲティ	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ はくさい ピーマン	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 かつお・昆布だし 汁 ケチャッ プ 中 濃ソース コンソメ	Ene.: 507kcal P: 20.5g F: 15g C: 71.1g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.6g	
11	25		木	牛乳	食パン ポークチャップ ほうれん草のコーン炒め 豆乳スープ(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 ひじきにぎり	牛乳 豚肉(もも) 豆乳	食パン 片栗粉 揚げ 油 米 砂糖	たまねぎ にんじ ん ほうれんそう コーン パセリ粉 ひじき	食塩 ケチャッ プ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 コンソ メ かつおだし汁	Ene.: 491kcal P: 22.4g F: 16.7g C: 62.1g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.6g	
12			外国料理	金	牛乳	ごはん 回鍋肉 ブロッコリーともやしのナムル 春雨スープ(にんじん・しめじ) みかん	牛乳 中華まん(さつまいも)	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 油 ごま 油 白いりごま は るさめ ホットケ ーキ粉 さつまいも	にんじん キャベツ ピーマン たまね ぎ ブロッコリー もやし しめじ み かん	しょうゆ 酒 中華 だしの素 水 食 塩	Ene.: 490kcal P: 18.5g F: 12.5g C: 75.5g Ca: 300mg 食塩相当量: 1.3g
13	27		土	牛乳	ごはん 鶏とれんごんの炒め煮 こまつなとにんじんのお浸し みそ汁(もやし・わかめ)	牛乳 麩のシュガーラスク マスカットゼリー	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 小町麩	米 油 砂糖 マス カットゼリー	れんこん たまね ぎ こまつな にん じん もやし カッ つワカメ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 かつお・昆布だし 汁 食塩	Ene.: 408kcal P: 16.9g F: 14.9g C: 50.4g Ca: 300mg 食塩相当量: 1.3g	
17			水	牛乳	菜めしごはん たらの西京焼き だいこんときゅうりの梅和え すまし汁(チンゲン菜・にんじん) かき	牛乳 じゃがいもドーナツ	牛乳 たら 米み そ(淡色辛みそ) かつお節 卵	米 砂糖 じゃがい も 小麦粉 揚げ 油	だいこん きゅうり ねりうめ チンゲ ンサイ にんじん か き	菜めし みりん か つおだし汁 食塩 しょうゆ ベーキン グパウダー	Ene.: 444kcal P: 17.4g F: 11.4g C: 66.8g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.2g	
26			誕生食	金	牛乳	紅葉ごはん おからナゲット さつまいものマヨサラダ すまし汁(こまつな・エノキ茸) みかん	牛乳 マーブルカップケーキ	牛乳 おからパウ ダー 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ツナ 水煮缶 豆乳	米 じゃがいも 片 栗粉 揚げ油 さ つまいも マヨドレ 砂糖 油 ホッ トケーキ粉	にんじん きゅうり こまつな エノキ茸 みかん	食塩 水 中濃 ソース かつおだ し汁 ココア	Ene.: 545kcal P: 16.4g F: 20.0g C: 74.2g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.1g

給食MEMO
11月は祝日が2回ありますね。「文化の日[3日]」と「勤労感謝の日[23日]」。祝日ではありませんが、「11月4日」は何の日かご存知ですか……?「い[1]・い[1]・よ[4]」の日なんだそうです。※一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録。
今月は、郷土料理の位置づけとして「中華料理」をご提供予定です。詳しくは給食だよりにてご案内いたします。
☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	485kcal
P(たんぱく)	19g	18.6g
F(脂質)	13.2g	15.1g
C(炭水化物)	70.1g	67.3g
Ca(カルシウム)	225mg	292mg
食塩相当量	1.5g	1.4g

