



11月の予定

- 9日(木) 園外保育
- 10日(金) お楽しみ給食
- 29日(水) 誕生会

# 2023年 11月 3歳未満児献立表



| 日<br>曜日                    | 献立                                                    | 主食   | おやつ                 | 栄養価                      |             | 炭水化物・脂肪<br>熱や力になる食品                            | たんぱく質<br>体を作る食品                | 無機質・ビタミン<br>体の調子をよくする食品                                |                                      |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|------|---------------------|--------------------------|-------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|                            |                                                       |      |                     | エネルギー                    | たんぱく質       |                                                |                                |                                                        |                                      |
| 13 27<br>月                 | ミートオムレツ<br>花野菜サラダ<br>ポトフ バナナ                          | ごはん  | ヨーグルト<br>せんべい<br>麦茶 | 478<br>kcal              | 18.9<br>g   | 米 ジャガイモ                                        | 牛乳 卵 豚肉<br>ハム ウインナー<br>ヨーグルト   | 人参 玉ねぎ トマト<br>缶 カリフラワー ブ<br>ロッコリー コーン<br>白菜 バナナ        |                                      |
| 14 28<br>火                 | タンドリーチキン<br>春雨レタスサラダ<br>コーン菜スープ みかん                   | ごはん  | 中華まん<br>牛乳          | 479<br>kcal              | 19.4<br>g   | 米 春雨 三温糖<br>ごま油                                | 牛乳 鶏肉 ヨー<br>グルト ハム カニ<br>カマ    | にんにく レタス<br>きゅうり 人参<br>コーン 小松菜<br>長葱 みかん               |                                      |
| 1 15 29<br>水               | 鮭の紅葉焼き<br>ごぼうと凍り豆腐の煮物<br>味噌汁 バナナ                      | ごはん  | いなりおにぎり<br>牛乳       | 594<br>kcal              | 22.6<br>g   | 米 三温糖 麩                                        | 牛乳 鮭 豚肉<br>凍り豆腐 厚揚げ<br>油揚げ     | 人参 ごぼう 玉<br>ねぎ いんげん<br>エリンギ バナナ                        |                                      |
| 2 16 30<br>木               | 豚肉の香味焼き<br>南瓜のゴマドレサラダ<br>ハヤシチュー みかん                   | 麦ごはん | ナポリタン<br>牛乳         | 604<br>kcal              | 23.1<br>g   | 米 大麦 オリーブ<br>油 三温糖 ジャガ<br>芋 バター 小麦粉<br>油 スパゲティ | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>ウインナー              | レタス きゅうり<br>南瓜 人参 玉ね<br>ぎ トマト缶 みか<br>ん ピーマン            |                                      |
| 3 17<br>金                  | ホツケの梅照り焼き<br>豚大根<br>麩のすまし汁 バナナ                        | ごはん  | せんべい<br>牛乳          | 514<br>kcal              | 23.4<br>g   | 米 三温糖 こんに<br>やく 麩 ちくわ<br>ぶ                     | 牛乳 ホツケ 豚<br>肉                  | 梅 大根 人参 ご<br>ぼう 生姜 ほうれ<br>ん草 バナナ                       |                                      |
| 4 18<br>土                  | 照り焼きチキン<br>野菜サラダ<br>キノコスープ みかん                        | ごはん  | せんべい<br>牛乳          | 386<br>kcal              | 16.3<br>g   | 米 三温糖 オ<br>リーブ油                                | 牛乳 鶏肉 ベー<br>コン                 | レタス きゅうり<br>人参 コーン えの<br>き しめじ 玉ねぎ<br>みかん              |                                      |
| 6 20<br>月                  | 鶏肉のマーマレード焼き<br>グリーンサラダ<br>押麦スープ バナナ                   | ごはん  | ヨーグルト<br>せんべい<br>麦茶 | 454<br>kcal              | 17.6<br>g   | 米 三温糖 オ<br>リーブ油 大麦                             | 牛乳 鶏肉 ベー<br>コン ヨーグルト           | マーマレード きゅうり<br>レタス ブロッコリー<br>水菜 にん 玉ねぎ し<br>めじ 小松菜 バナナ |                                      |
| 7 21<br>火                  | 手まりシュウマイ<br>ひじきサラダ<br>白菜と春雨のスープ みかん                   | ごはん  | 大学芋<br>牛乳           | 490<br>kcal              | 16.9<br>g   | 米 片栗粉 シュ<br>ウマイ皮 ごま油<br>三温糖 春雨 さ<br>つま芋 油      | 牛乳 豚肉 カニ<br>カマ                 | 玉ねぎ きゃべつ<br>人参 コーン ひじ<br>き 白菜 水菜 み<br>かん               |                                      |
| 8 22<br>水                  | 鮭バーグ<br>レンコンのきんぴら<br>豚汁 バナナ                           | ごはん  | スイーツボール<br>牛乳       | 567<br>kcal              | 22.9<br>g   | 米 パン粉 油<br>三温糖 こんにやく<br>HM粉 グラニュー<br>糖         | 牛乳 鮭 豚肉                        | 玉ねぎ レンコン<br>人参 いんげん<br>大根 ごぼう 長<br>葱 バナナ 南瓜            |                                      |
| 9 23<br>木                  | ポークケチャップ<br>春雨サラダ<br>クリームシチュー みかん                     | 麦ごはん | きな粉パン<br>牛乳         | 701<br>kcal              | 26.1<br>g   | 米 大麦 三温糖<br>油 春雨 ジャガ<br>芋 バター 小麦<br>粉 食パン      | 牛乳 豚肉 ハム<br>鶏肉 スキムミルク<br>ク きな粉 | きゅうり 人参 玉<br>ねぎ みかん                                    |                                      |
| 10<br>金                    | 〈お楽しみ給食・もも組リクエスト〉<br>魚のフライタルソース添 プリン<br>大根とツナのサラダ 味噌汁 |      | ごはん                 | せんべい<br>牛乳               | 572<br>kcal | 25.6<br>g                                      | 米 パン粉 油<br>三温糖 ごま油<br>さつま芋     | 牛乳 鱈 卵 ツナ                                              | 玉ねぎ 大根<br>きゅうり コーン<br>人参 白菜 みか<br>ん缶 |
| 24<br>金                    | マカロニグラタン<br>フレンチサラダ<br>コーンクリームスープ バナナ                 | ごはん  | せんべい<br>牛乳          | 552<br>kcal              | 19.5<br>g   | 米 マカロニ 油 バ<br>ター 小麦粉 パン<br>粉 オリーブ油 三<br>温糖 片栗粉 | 牛乳 鶏肉 スキ<br>ムミルク 粉チー<br>ズ 卵    | 玉ねぎ 人参<br>きゃべつ きゅうり<br>レタス コーン バ<br>ナナ                 |                                      |
| 11 25<br>土                 | プルコギ炒め<br>野菜のナムル<br>味噌汁 みかん                           | ごはん  | せんべい<br>牛乳          | 392<br>kcal              | 15.3<br>g   | 米 ごま油 油 三<br>温糖 片栗粉 麩                          | 牛乳 豚肉                          | 玉ねぎ ニラ 人<br>参 椎茸 もやし<br>ほうれん草 わか<br>め みかん              |                                      |
| 11月の保育園での予定平均エネルギー量543kcal |                                                       |      |                     | 11月の保育園での予定平均たんぱく質量21.0g |             |                                                |                                |                                                        |                                      |
| 11月の保育園での予定平均塩分量1.7g       |                                                       |      |                     | 11月の保育園での予定平均カルシウム量288g  |             |                                                |                                |                                                        |                                      |