



# 11月献立表



令和5年

白岡千駄野保育所

| 日付 | 曜日 | 主食         | 昼食<乳児・幼児>                         | 主な材料と体内での働き                            |                                       |  | 乳児おやつ        | 乳・幼児おやつ               | エネルギー |     |
|----|----|------------|-----------------------------------|--|---------------------------------------|--|--------------|-----------------------|-------|-----|
|    |    |            |                                   | 主に熱や力のもとになるもの                          | 主にからだをつくるもの                           | 主にからだの調子を整えるもの                                       |              |                       | 乳児    | 幼児  |
| 1  | 水  | ごはん        | 焼肉炒め<br>ポテトサラダ<br>えのきのみそ汁         | はるさめ・あぶら・さとう・しろこま・じゃがいも・まよねーず・こめ       | ぶたにく・ろーすはむ・ぎゅうにゅう・わかめ・みそ・にほし          | たまねぎ・もやし・にんじん・びーまん・にんにく・きゅうり・えのき・ながねぎ                | 牛乳<br>ギンビス   | ジョア<br>焼きそば           | 554   | 559 |
| 2  | 木  | ごはん        | 遠足                                |  |                                       |  | 野菜ジュース       | 牛乳<br>人参ケーキ           | 214   | 214 |
| 4  | 土  | ごはん        | ツナピラフ<br>野菜スープ                    | こめ・あぶら                                 | つな                                    | たまねぎ・みっくすべじたぶる・きゃべつ・にんじん・ほうれんそう                      |              | 麦茶<br>ポン菓子            | 256   | 322 |
| 6  | 月  | 食パン        | ミートローフ<br>大根ごまサラダ<br>カボチャウダー      | はんこ・あぶら・まよねーず・しろこま・ばたー・しょくぱん           | ぶたひきにく・ぎゅうにゅう・たまご・かにかま・みそ             | たまねぎ・みっくすべじたぶる・だいこん・きゅうり・かぼちゃ・はせり                    | 牛乳<br>せんべい   | 麦茶<br>わかめおにぎり         | 493   | 518 |
| 7  | 火  | ごはん        | 鮭のパン粉焼き<br>納豆和え<br>豚汁             | まよねーず・はんこ・あぶら・こめ                       | あきさけ・こなちーず・なつとう・かつおぶし・ぶたにく・とうふ・にほし・みそ | はせり・きゅうり・にんじん・きゃべつ・だいこん・しめじ・ごぼう・ながねぎ                 | ヨーグルト        | 牛乳<br>レモンケーキ          | 556   | 650 |
| 8  | 水  | ごはん        | チキンカレー<br>チーズサラダ<br>ゼリー           | こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・まよねーず・せりー           | とりにく・ぶろせすちーず                          | にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり                        | 牛乳<br>せんべい   | 牛乳<br>マカロニきなこ         | 597   | 646 |
| 9  | 木  | ごはん        | 麻婆豆腐<br>ナムル<br>春雨のスープ             | あぶら・さとう・かたくりこ・しろこま・こまあぶら・はるさめ・こめ       | とうふ・ぶたひきにく・みそ・ろーすはむ                   | ながねぎ・にら・ほししいたけ・しょうが・にんにく・ほうれんそう・もやし・にんじん・たまねぎ        | ヨーグルト        | 牛乳<br>フライドポテト         | 552   | 638 |
| 10 | 金  | ごはん        | ささみフライ<br>ほうれん草の海苔和え<br>なめこのみそ汁   | あぶら・こめ                                 | ささみふらい・ちくわ・きざみのり・とうふ・みそ・にほし           | ほうれんそう・にんじん・なめこ・はんのうねぎ                               | 牛乳<br>ビスケット  | 麦茶<br>せんべい<br>みかん     | 442   | 422 |
| 11 | 土  | ごはん        | 豚丼<br>もやしの味噌汁                     | あぶら・さとう・こめ                             | ぶたにく・わかめ・にほし・みそ                       | しょうが・たまねぎ・ぐりんびーず・もやし・ながねぎ                            |              | 麦茶<br>せんべい            | 286   | 360 |
| 13 | 月  | ごはん        | 赤魚の煮付け<br>きのこほうれん草のソテー<br>わかめのみそ汁 | ほんみりん・さとう・とうもろこし・ばたー・こめ                | あかうお・わかめ・こうやとうふ・にほし・みそ                | しょうが・ほうれんそう・しめじ・にんじん・ながねぎ                            | 牛乳<br>ビスコ    | 牛乳<br>シュークリーム<br>せんべい | 457   | 473 |
| 14 | 火  | ごはん        | 豚肉の生姜焼き<br>コーンサラダ<br>はんぺんのすまし汁    | あぶら・さとう・とうもろこし・こめ                      | ぶたにく・はんぺん・かつおぶし                       | しょうが・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・きゅうり・にら                          | ヨーグルト        | 牛乳<br>きな粉揚げパン         | 486   | 557 |
| 15 | 水  | ごはん        | ポークカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>ヨーグルト      | こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう                     | ぶたにく・かにかま・よーぐると                       | にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・きゅうり                      | 牛乳<br>クラッカー  | 牛乳<br>バナナケーキ          | 601   | 617 |
| 16 | 木  | わかめ<br>ごはん | スパニッシュオムレツ<br>コールスローサラダ<br>コーンスープ | じゃがいも・あぶら・さとう・とうもろこし・くりーむこーんかん・こめ      | たまご・べーこん・ぎゅうにゅう・ろーすはむ・なまくりーむ・たきこみわかめ  | たまねぎ・ひーまん・きゃべつ・にんじん・きゅうり・はせり                         | ヨーグルト        | 野菜ジュース<br>スパゲティミートソース | 533   | 619 |
| 17 | 金  | ごはん        | 鶏肉の唐揚げ<br>ツナサラダ<br>小松菜のみそ汁        | かたくりこ・あぶら・まよねーず・こめ                     | とりにく・つな・あぶらあげ・にほし・みそ                  | おろししょうが・にんにく・きゃべつ・にんじん・きゅうり・こまつな・ながねぎ                | 牛乳<br>せんべい   | 牛乳<br>ポテコ             | 608   | 638 |
| 18 | 土  | ごはん        | チャーハン<br>野菜スープ                    | こめ・あぶら・ごまあぶら                           | ぶたひきにく                                | ながねぎ・みっくすべじたぶる・きゃべつ・にんじん・ほうれんそう                      |              | 麦茶<br>せんべい            | 241   | 303 |
| 20 | 月  | ごはん        | ハムカツ<br>インゲンのマヨサラダ<br>豆腐のみそ汁      | あぶら・とうもろこし・まよねーず・こめ                    | はむかつ・とうふ・わかめ・にほし・みそ                   | いんげん・きゃべつ・にんじん・ながねぎ                                  | 牛乳<br>たまごボーロ | 麦茶<br>プリン<br>せんべい     | 533   | 542 |
| 21 | 火  | ロールパン      | グラタン<br>ほうれん草サラダ<br>野菜スープ         | まからに・あぶら・こむぎこ・ばたー・とうもろこし・こまあぶら・さとう・ばたー | とりにく・ぎゅうにゅう・ちーず・ほーくういんな               | たまねぎ・ぶろっこりー・しめじ・ほうれんそう・にんじん・きゃべつ                     | ヨーグルト        | 麦茶<br>おかかおにぎり         | 475   | 547 |
| 22 | 水  | わかめ<br>ごはん | 鯖の塩焼き<br>切干大根煮<br>じゃが芋のみそ汁        | あぶら・さとう・ほんみりん・じゃがいも・しらたまふ・こめ           | さば・さつまあげ・にほし・みそ                       | きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・はんのうねぎ                     | 牛乳<br>ビスコ    | 麦茶<br>フルーツヨーグルト       | 410   | 416 |
| 24 | 金  | ごはん        | すき焼き風煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>大根のスープ    | しらたき・さとう・ほんみりん・しろこま・とうもろこし・こめ          | ぶたにく・やきとうふ                            | はくさい・ながねぎ・にんじん・ほうれんそう・もやし・だいこん・いんげん                  | 牛乳<br>ウエハース  | 牛乳<br>リングドーナツ         | 504   | 529 |
| 25 | 土  | ごはん        | チキンカレー<br>ブロッコリーのサラダ              | こめ・じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・ごまあぶら          | とりにく                                  | にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー                           |              | 麦茶<br>せんべい            | 358   | 450 |
| 27 | 月  | ごはん        | ハンペンチーズフライ<br>花野菜サラダ<br>キャベツのみそ汁  | こむぎこ・はんこ・あぶら・まよねーず・こめ                  | はんぺん・すらいすちーず・たまご・わかめ・にほし・みそ           | ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん・きゃべつ・たまねぎ                         | 牛乳<br>たまごボーロ | 牛乳<br>お楽しみパン          | 746   | 808 |
| 28 | 火  | ごはん        | 鶏肉の胡麻味噌焼き<br>大根旨煮<br>花麩のすまし汁      | しろこま・さとう・ほんみりん・あぶら・はなふ・こめ              | とりにく・みそ・さつまあげ・にほし・かつおぶし               | だいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・しめじ・はんのうねぎ                     | ヨーグルト        | 牛乳<br>お麩のラスク          | 532   | 602 |
| 29 | 水  | ごはん        | ツナご飯<br>蒸し餃子<br>なめこの味噌汁 乳酸菌飲料     | こめ・さとう                                 | つな・ぎょうざ・とうふ・みそ・にほし                    | にんじん・しめじ・しょうが・ぐりんびーず・なめこ・はんのうねぎ                      | 牛乳<br>ビスケット  | 牛乳<br>味噌ポテト           | 540   | 555 |
| 30 | 木  | ごはん        | マーボー春雨<br>ナムル<br>ワカメスープ           | はるさめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・しろこま・こめ       | ぶたひきにく・みそ・わかめ・なると                     | みずいたけのこ・ながねぎ・にんじん・ほししいたけ・にら・しょうが・にんにく・ほうれんそう・もやし・えのき | ヨーグルト        | 牛乳<br>カステラ            | 421   | 461 |

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。