

## 保育園献立表



日曜	醒 献立名	主に使われる食品(アレルゲン物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質	乳	小麦	魚	バナナ	卵
	焼うどん	茹でうどん 豚肉 キャベツ もやし 人参 油 ごま油	ビスケット	Real	g		焼うどん/サラダせんべい			
1114	∟│なめこ汁	玉ねぎ なめこ 味噌	(小麦)	513	18.0		(マロニー使用)			
'   -	¯ 大根と厚揚げの煮 <sup>ぇ</sup>									
	モモ缶		リンゴジュース	599	22.5					
3 月	∄	文化の日								
	ハヤシライス	米 豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 油 ハヤシルウ トマト ケチャップ	マーブル蒸しパン				肉野菜トマト煮込み/米粉マーブル蒸しパン			
	コンソメスープ	いんげん わかめ コンソメ	(ホットケーキミックス 豆乳	512	18.9		(米粉 純ココア 油)			
4   1	マカロニサラダ	マカロニ 人参 胡瓜 コーン マヨネーズタイプ	純ココア 油)				マロニーサラダ			
	みかん缶		牛乳	609	23.2	豆乳				
	五目うどん	がでうどん 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 油揚げ 醤油	おかかおにぎり				五目うどん(マロニー使用)	わかめおにぎり		
	ウインナー	ウインナー ケチャップ	(米 かつお節 昆布 醤油)	527	20.0			(米 わかめご飯の素)		
5 7		ブロッコリー 人参 もやし 醤油 ごま								
	バナナ		麦茶	579	24.0				みかん缶	
	御飯		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	:						
	味噌汁	もやし キャベツ 味噌	(上新粉 ゆで小豆 油)	513	20.6					
6 7	∀松風焼	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 味噌 醤油 油 ごま								
	切干大根煮	切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 油 醤油	<b>小</b> 河	603	25.3	<b>=</b> ₪				
	パイン缶 御飯	本	<mark>牛乳</mark> せんべい等			豆乳	サラダせんべい			
	清まし汁	■   <sup>へ</sup> ■ 数 長ネギ 醤油	270 VV 4	514	17.4		麩無し清まし汁			
7 슄	対は味噌煮	さば しょうが 味噌						鶏肉の照り焼き		
	キャベツおかか和	キャベツ 人参 かつお節 醤油		608	20.9			おかか無し和え物		
	みかん	スパゲティ 豚肉 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト ケチャップ ウスターソース	リンゴジュース ビスケット				ミートスパゲティ/サラダせんべい			
	コンハノメスープ	■ スパケティ 豚肉 にんにく ゼロリ 玉ねぎ 人参 トマト ケチャップ ワスターソース ほうれん草 大根 コンソメ	レスソット	503	20.3		(マロニー使用)			
E 8	ニジャーマンポテト	▶ じゃが芋 玉ねぎ ウインナー 油 コンソメ 醤油 パセリ								
	モモ缶		リンゴジュース	621	28.3					
	御飯	*	フルーチェ	507	00.1	ゼリー				
10 6	味噌汁 豚しょうが焼き	大根 油揚げ 味噌 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 油 しょうが 醤油	(デザートベースピーチ 牛乳)	507	20.1					
	海藻サラダ									
	オレンジ		麦茶	597	24.3					
	御飯	*	芋ようかん							
11 1	味噌汁 は 鶏紅葉焼き	茄子 玉ねぎ 味噌	(さつま芋 寒天)	512	17.9					
''		鶏肉 人参 マヨネーズタイプ 味噌 え ブロッコリー 人参 醤油 海苔								
	柿		牛乳	638	20.9	豆乳				
	食パン	食パン	きなごまおにぎり	1		米粉パン	米粉パン			
	シチュー	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース シチュールウ 牛乳	(米 きなこ ごま)	550	20.9	豆乳煮込み	豆乳煮込み			
12 7	チキンナゲット	● チキンナゲット ● ほうれん草 もやし 人参 コーン ウインナー 油 コンソメ 醤油					鶏肉の照り焼き			
	ヤクルト	は対しの早もでし、大参コーン・ブインテー 油 コンテケ 香油				野菜ジュース				
	③バナナ			635	28.3				モモ缶	
お誕生	日会 12ゼリー	オレンジゼリーの素 生クリーム みかん缶	麦茶			ホイップ無しゼリー				
	御飯	<b>プ</b>  米 <b>プ</b>  わかめ 玉ねぎ コーン 中華だし	豆乳クリームサンド		19.2	米粉パン豆乳クリームサント	* 米粉パン豆乳クリームサンド			
13 7	□中華コーノへ──、 □家常豆腐	✔ わかめ 玉ねぎ コーン 中華たし 豚肉 生揚げ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ 油 中華だし 味噌 醤油	(食パン 豆乳 コーンスターチ)	331	19.2					
	中華風サラダ	もやし いんげん 胡瓜 春雨 醤油 ごま ごま油								
	モモ缶		牛乳	557	24.3	豆乳				
	御飯	米 - c	せんべい等	E01	000		サラダせんべい			
14	味噌汁しゅうまい	豆腐 長ネギ 味噌 豚肉 しょうが 玉ねぎ ごま油 醤油 しゅうまい皮		521	22.2		皮無ししゅうまい			
	· ひじき炒め煮	■   豚肉 しょつか 玉ねぎ こま油 醤油 しゆうまい及  干しひじき 油揚げ 干し椎茸 人参 油 醤油					WWOOIA JAC.			
	みかん缶		リンゴジュース	601	25.6					
	きつねうどん	茹でうどん 油揚げ 人参 玉ねぎ 小松菜 醤油	ビスケット				きつねうどん/サラダせんべい			
15 ±	ウインナー 胡麻和え	ウインナーケチャップ		534	15.7		(マロニー使用)			
	パイン缶	キャベツ 人参 鶏ささ身肉 醤油 ごま	リンゴジュース	617	21.5					
	<u>г · і = Н</u>	1		1	1		1			

日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルゲン物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質	乳	小麦	魚	バナナ	帥
	1	御飯	*	あんサンド			米粉あんサンド(生クリーム無し				
17	<sub>月</sub>		大根 麩 味噌 さわら 醤油 油	(食パン こしあん 生クリーム)	513	20.6		麩無し味噌汁	鶏肉の照り焼き		
	1	納豆和え	納豆 小松菜 もやし 人参 醤油		589	23.3			Angle 3 CO AM O 700 C		
		七七缶	N	牛乳 カーニ	303	20.0	豆乳				
			米 豚肉 玉ねぎ 南瓜 さつま芋 れんこん 油 にんにく しょうが カレーフレーク キャベツ しめじ コンソメ	塩ちんすこう (小麦粉 油)	492	19.4	豚肉と野菜煮込み	豚肉と野菜煮込み/米粉ロールクッキー			
18	火	ブロッコリーソテー	ブロッコリー 人参 コーン 油 コンソメ 醤油	(1) XVI /III/							
		りんご		牛乳	588	23.4	豆乳				
	1	御飯		豆乳ココアプリン			立孔				
	-	コンソメスープ	ほうれん草 玉ねぎ コンソメ	(豆乳 純ココア アガー)	539	22.1					
19			豚肉 玉ねぎ <b>パン粉</b> 油 ウスターソース ケチャップ コーン 人参 キャベツ 胡瓜 マヨネーズタイプ					パン粉無しハンバーグ			
		みかん缶	コーン 人参 キャヘン 胡瓜 マヨネースダイン	牛乳	625	25.8	豆乳				
	1	御飯	*	南瓜ドーナッツ				南瓜入り米粉蒸しパン			
20	ᇸᆝᇸ		キャベツ もやし 味噌 豆腐 豚肉 人参 しらたき 玉ねぎ 醤油	(ホットケーキミックス 南瓜 豆腐 油)	491	16.8					
	Ē	乾物和え	ほうれん草 切干大根 人参 海苔 醤油		584	17.1					
	4	パイン缶		牛乳	304	17.1	豆乳	11 - 48 11 / 1815			
	1	御飯 コンソメスープ	米 白菜 コーン コンソメ	せんべい等	510	18.5		サラダせんべい			
21	金	鶏から揚げ	鶏肉 しょうが にんにく 醤油 油								
	f	ゆかり和え <b>バ</b> ナナ	ブロッコリー 大根 人参 ゆかり粉	リンゴジュース	594	25.6				パイン缶	
	<u> </u>	塩焼きそば		ビスケット						ハイン田	
22	+ [	中華スープ	えのき 青梗菜 中華だし 醤油		510	20.5		(マロニー使用)			
	7	さつま芋のレモン煮 モモ缶	さつま芋 レモン	リンゴジュース	602	23.4					
24		ССЩ			002	20.1					
		御飯	*************************************	きな粉麩ラスク	<u> </u>			米粉ロールクッキー			
			わかめ 油揚げ 味噌	(麩油)	494	17.6					
25			れんこん 鶏肉 高野豆腐 長ねぎ 干し椎茸 しょうが 醤油								
		パイン缶	もやし ほうれん草 人参 醤油 ごま油	牛乳	600	26.9	豆乳				
	J	麻婆丼	米 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 にら 干し椎茸 にんにく しょうが 油 中華だし 味噌 醤油	さつま芋蒸しパン				さつま芋米粉蒸しパン			
26			ほうれん草 玉ねぎ 中華だし 醤油 春雨 <b>シーチキン</b> 人参 胡瓜 コーン 醤油 ごま	(ホットケーキミックス さつま芋 豆乳 油)	503	19.9			シーチキン無し春雨サラダ		
		みかん	19ml / / / / / / / / / / / /		606	19.8			ייין ליין אייין אייין אייין אייין אייין אייין אייין אייין		
		<b>佐川 会□</b>	AII.	牛乳	000	13.0	豆乳				
		御飯 コンソメスープ	米 キャベツ しめじ コンソメ	<b>ぶどうゼリー</b> (ゼリーの素)	492	23.7					
27	木力	かじきノルウェイ風	かじき 醤油 じゃが芋 油 人参 ブロッコリー ウスターソース ケチャップ	(C) () <sub>3</sub> ()							
			大根 人参 小松菜 油 醤油	牛乳	639	22.8	豆乳				
	1	<del>モモ缶</del> 御飯		せんべい等			五孔	サラダせんべい			
	[	味噌汁	白菜 玉ねぎ 味噌		550	17.2					
28	金   7	ボークマーマレード じゃが生き4.ス゚ニ	豚 玉ねぎ マーマレード 醤油 油 じゃが芋 人参 ピーマン 油 醤油 ごま ごま油								
		バナナ	しゃか十 人参 L一ヾノ 油 茜油 こま こま油	リンゴジュース	587	24.7				モモ缶	
	-	チャーハン	米 豚肉 長ねぎ ミックスベジタブル 油 中華だし 醤油 ごま油	ビスケット	F00	464		サラダせんべい			
29	ا دا <u>ځ</u>	中華スープ チキンナゲット	わかめ しめじ 中華だし 醤油		500	16.1		鶏肉の照り焼き			
	1	ほうれん草のお浸し	ほうれん草 もやし 人参 醤油 ごま		587	22.3		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
		パイン缶		リンゴジュース							

## ※仕入れの都合により、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

平均栄養価					
	3歳未満児	3歳以上児			
エネルギー Kcal	513	603			
タンパク質 g	20.0	24.1			
脂質 g	17.2	20.9			
カルシウム mg	235.2	274			
鉄 mg	1.9	2.1			
ビタミンΑ μgRE	148	166			
ビタミンB1 mg	0.35	0.40			
ビタミンB2 mg	0.39	0.48			
ビタミンC mg	30	31			
食塩相当量 g	1.6	1.8			



## 11月24日は和食の日

和食の日は、和食文化の継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日です。 一汁三菜を基本としたバランスの良い食事で自然の美しさや、季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。旬の食材を使った料理を並べ、その美味しさを子どもたちに伝えられるといいですね。 <u>◎天然素材を使った「だし」</u>

インスタントだしやうま味調味料などは手軽で便利な反面、塩分が高くなってしまうこともあります。 昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材を作った「だし」は香りもよく、うま味や栄養も豊富で、塩分はほと んど含まれていません。「だし」を使った料理は味付けを薄めにしても美味しく感じられるので、 塩分や糖分を抑えることができます。

## ◎美味しい「だし」のとりかた

- 1. 鍋に水 (10) と昆布(10g)を入れ、約3時間おいておく。
- 2. 鍋を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、かつお節(15g)を入れて煮だす。
- 3. 2~3 分後、かつお節が沈んだら濾す。