

かわまた認定こども園2023・11月献立

日付	曜日	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
						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
1	水	ウエハース	ご飯、五目納豆、ごまきゅうり、白菜と玉ねぎのみそ汁、グレープフルーツ	味噌蒸しパン 牛乳	570.0(459.1) 22.5(17.1) 14.2(14.6) 1.4(1.1)	米、○黒砂糖、砂糖、ごま、油、○ごま(乾)、砂糖	○牛乳、納豆、豚ひき肉、ちくわ、○米みそ、かつお節、いわし、挽きわり納豆、しらす干し	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん	しょうゆ、酢、食塩
2	木	塩せんべい	ご飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、わかめとえのきのすまし汁、オレンジ	ふかし芋 牛乳	586.9(451.6) 21.2(15.7) 15.9(14.0) 2.3(1.8)	○さつまいも、米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、煮干し	ねぎ、オレンジ、もやし、きゅうり、えのきたけ、レタス、乾燥わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、○食塩
4	土	クッキー	ご飯、肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物、豆腐としめじのみそ汁、バナナ	しょうゆせんべい 野菜ジュース	482.2(414.6) 13.6(10.4) 6.0(7.4) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油	木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、しらたき、みかん缶、にんじん、しめじ、乾燥わかめ、ねぎ	しょうゆ、酢、みりん、食塩
6	月	ビスコ	ご飯、鶏肉のチリソース風、キャベツとちくわのサラダ、かぶと人参のスープ、オレンジ	お麩スナック 番茶	501.2(430.3) 18.0(13.5) 19.1(17.0) 1.5(1.0)	米、○砂糖、○焼ふ、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、ちくわ、○きな粉、○バター	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、かぶ、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、しょうが	ケチャップ、コンソメ、中華スープ、しょうゆ、白こしょう、食塩
7	火	バナナチップス	ご飯、かれいの照り焼き、ひじきの炒り煮、小松菜とねぎのみそ汁、グレープフルーツ	マカロニミートソース 番茶	466.1(406.3) 24.5(19.3) 8.2(10.6) 2.2(1.6)	米、○マカロニ・スパゲティー、○砂糖、砂糖、油	かれい、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、ねぎ、しらたき、ひじき	みりん、しょうゆ、
8	水	カルシウムせんべい	豚丼、きゅうりの昆布和え、えのきと南瓜のみそ汁、バナナ	牛乳プリン せんべい	418.2(330.0) 15.8(11.8) 10.4(7.9) 1.2(1.0)	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、きゅうり、はくさい、たまねぎ、しらたき、にんじん、にら、えのきたけ、○みかん缶、塩こんぶ	しょうゆ、みりん、食塩
9	木	たまごボーロ	ご飯、厚揚げと豚肉のみそ煮、キャベツのサラダ、にらと卵の中華スープ、オレンジ	フルーチェ クラッカー	461.6(360.9) 14.7(10.4) 14.7(10.4) 0.9(0.7)	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、白みそ	キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、コーン缶	中華スープ、みりん、酒、しょうゆ
10	金	小魚カルシウムチーズ	ご飯、五目豆、レタスの酢の物、わかめと油揚げのみそ汁、グレープフルーツ	さつま芋蒸しパン 牛乳	591.7(449.0) 22.1(34.5) 17.1(15.2) 1.3(1.0)	米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、砂糖、ごま油、◎切れてるチーズ、◎小魚	○牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、○卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、レタス、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、コーン缶、乾燥わかめ	しょうゆ、酢、みりん
11	土	しょうゆせんべい	二色丼、ツナサラダ、バナナ、さつまいもとねぎのみそ汁	源氏パイ 牛乳	659.5(509.6) 25.5(19.6) 28.3(21.0) 1.4(1.2)	米、さつまいも、砂糖、油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ、ツナ油漬缶、かつお節、いわし	バナナ、レタス、ねぎ、きゅうり、しょうが	しょうゆ、食塩
13	月	ウエハース	ご飯、さばの味噌煮、ナムル、豆腐ときのこのすまし汁、りんご	スイートポテト 番茶	516.6(423.5) 19.0(14.2) 20.3(18.4) 1.2(0.9)	米、○砂糖、砂糖、ごま油、○さつまいも	○牛乳、さば、木綿豆腐、○生クリーム、白みそ、かつお節	りんご、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、乾燥わかめ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮、食塩
14	火	動物ビスケット	ご飯、豆腐入りミートローフ、フレンチレタス、じゃがいもと人参のスープ、オレンジ	フルーツヨーグルト クラッカー	440.9(376.7) 14.7(11.5) 10.5(11.9) 1.4(1.0)	米、じゃがいも、パン粉、油	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳	○みかん缶、レタス、○バナナ、オレンジ、○もも缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、しょうゆ
15	水	カルシウムせんべい	ご飯、鶏肉のチーズパン粉焼き、スティック野菜、きのこかぶの中華スープ、グレープフルーツ	リンゴゼリー 揚げせんべい	480.4(403.8) 14.7(10.8) 13.0(9.9) 1.2(1.0)	米、パン粉、油、ごま	鶏もも肉、粉チーズ	グレープフルーツ、かぶ、にんじん、だいこん、きゅうり、しいたけ、えのきたけ	めんつゆ・3倍濃縮、中華スープ、しょうゆ、食塩、パセリ粉
16	木	マリービスケット	ご飯、筑前煮、小松菜のごま和え、白菜とねぎのみそ汁、柿	キャラメル心 番茶	477.2(369.9) 16.9(12.7) 14.8(11.9) 1.5(1.1)	米、○焼ふ、砂糖、○砂糖、ごま、油	鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、○バター、かつお節、いわし(煮干し)	かき、こまつな、もやし、はくさい、たけのこ(ゆで)、にんじん、にんじん、ごぼう、ねぎ、板こんにゃく、干しいたけ	しょうゆ、みりん
17	金	塩せんべい	ご飯、カレー、大根サラダ、キャベツとえのきのスープ、オレンジ	カステラサンド 野菜ジュース	573.1(440.8) 14.2(10.3) 18.6(15.2) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、油	豚肉(肩)、ツナ油漬缶	にんじん、だいこん、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、しめじ	カレールウ、コンソメ
18	土	クッキー	ご飯、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草の磯和え、わかめとふのみそ汁、バナナ	せんべい 牛乳	510.6(430.1) 21.7(16.8) 14.6(14.5) 1.3(1.1)	米、焼ふ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、バナナ、ほうれん草、ねぎ、もやし、にんじん、焼きのり、乾燥わかめ、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、みりん、しょうゆ、酒
20	月	いもけんぴ	ご飯、鮭の西京焼き、もやしの和え物、豆腐とほうれん草のすまし汁、オレンジ	ココアプリン 番茶	493.5(437.2) 23.1(17.3) 14.4(15.3) 1.4(1.0)	米、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ、かつお節、○卵、○無塩バター、いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、ほうれん草、ねぎ、◎いもけんぴ	みりん、しょうゆ、食塩
21	火	たまごボーロ	ご飯、炒り豆腐、わかめと春雨のサラダ、大根ときのこのみそ汁、バナナ	プリン ウエハース	626.4(502.2) 23.5(17.6) 18.0(14.0) 1.4(1.0)	米、はるさめ、砂糖、油	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、米みそ、油揚げ、かつお節、いわし	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、乾燥わかめ	しょうゆ
22	水	しょうゆせんべい	お誕生日会 スパゲティーナポリタン、えびフライ、レタスのサラダ、キャベツと玉ねぎのスープ、オレンジ	ロールケーキ 牛乳	497.9(411.8) 15.0(11.9) 20.1(14.9) 2.3(1.8)	油、砂糖	○生クリーム、ハム、バター	ホールトマト缶詰、オレンジ、レタス、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、白こしょう、食塩
24	金	ビスコ	ご飯、花シュウマイ、サラダスパゲッティ、白菜としいたけの中華スープ、オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	644.3(542.1) 23.0(17.7) 24.6(21.5) 0.5(0.4)	米、サラダ用スパゲティー、しゅうまいの皮、マヨネーズ(スプレッド)、○油、○砂糖、○粉糖、パン粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○絹ごし豆腐、鶏ひき肉	オレンジ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、レタス	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう
25	土	塩せんべい	ハヤシライス、小松菜のなめ茸和え、大根と人参のスープ、バナナ	クッキー 牛乳	526.7(402.2) 16.8(12.5) 18.1(15.4) 2.2(1.7)	米、油	○牛乳、豚肉(肩)	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、にんじん、だいこん、なめたけ、しめじ	ハヤシルウ、コンソメ、しょうゆ
27	月	バナナチップス	焼肉丼、キャベツとツナの和え物、さつまいもとねぎのみそ汁、りんご	チーズマフィン 牛乳	676.3(559.0) 26.1(19.1) 24.8(22.7) 1.5(1.1)	米、さつまいも、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、○チーズ、○卵、米みそ(甘みそ)、○バター、かつお節、いわし	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ
28	火	動物ビスケット	ご飯、タンドリーチキン、マカロニサラダ、大根ときのこのスープ、オレンジ	豆乳ケーキ 牛乳	556.8(456.6) 24.4(18.2) 17.9(17.3) 1.7(1.2)	米、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、○油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○調製豆乳、魚肉ソーセージ	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、カレー粉、食塩
29	水	カルシウムせんべい	ご飯、ポークビーンズ、のり酢和え、かぶとわかめのみそ汁、バナナ	バームクーヘン 牛乳	450.4(413.8) 17.6(14.8) 9.8(10.3) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、卵	バナナ、ほうれん草、かぶ、もやし、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、マッシュルーム、乾燥わかめ、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩
30	木	マリービスケット	ご飯、さばの香味焼き、もやしのサラダ、キャベツとふのみそ汁、グレープフルーツ	マカロニきな粉 番茶	434.9(338.6) 21.2(15.9) 11.7(9.6) 1.3(0.9)	米、○マカロニ、片栗粉、焼ふ、○ごま油	さば、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、きな粉	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ、たまねぎ、しょうが、	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、みりん