

11月の南犬立

大宮みちのこ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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		
01月	御飯 グリルチキン カミカミサラダ 野菜スープ	568.4(480.67) 23.0(20.1) 24.5(21.5) 2.3(1.9)	米、ゆでうどん、油、ごま油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、ゆで大豆、チーズ、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、すりごま	しょうゆ、食塩、洋風だしの素	星たべよ牛乳	焼きうどん牛乳
02火	御飯 かれないのパン粉焼き エリンギのソテー 大根と厚揚げの煮物 みそ汁(キャベツ)	520.9(447.1) 26.4(22.9) 14.7(13.7) 2.3(1.8)	米、食パン、パン粉、バター、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、かれない、生揚げ、ベーコン、みそ、粉チーズ	こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、エリンギ、たまねぎ、いんげん、コーン缶、カットわかめ	かつおだし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩、おろしにんにく	味しらべ牛乳	塩バニラトースト牛乳
04木	御飯 厚揚げのケチャップ煮 キャベツの和風サラダ みそ汁(もやし)(さばだし・赤みそ) りんご	523.5(446.7) 20.5(17.8) 16.5(15.0) 2.3(1.8)	米、ホットケーキ粉、バター、油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、とろけるチーズ、みそ	もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ピーマン、しめじ、しいたけ、カットわかめ、りんご	さばだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、酢、食塩	カルシウムせんべい牛乳	チーズポパイケーキ牛乳
05金	麦御飯 さばのカレー焼き 小松菜のごまあえ みそ汁(豆腐)	558.1(467.1) 26.0(22.2) 17.8(16.2) 1.7(1.3)	米、小麦粉、ごま油、砂糖、押麦	牛乳、さば、木綿豆腐、しらす干し、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、しいたけ、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	ぱりんこ牛乳	しらすチャーハン牛乳
06土	スタミナ丼 はくさいスープ	498.0(431.9) 19.9(17.8) 12.0(11.7) 2.0(1.6)	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ	もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、ごま、にんにく	しょうゆ、みりん、オイスターソース、中華だしの素、食塩、おろししょうが	マリービスケット牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳
08月	御飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 大根サラダ みそ汁(かぶ)	552.2(462.3) 18.1(15.5) 13.5(12.5) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、かぶ、かぼちゃ、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	星たべよ牛乳	かぼちゃクッキー牛乳
09火	御飯 かじきのコーンフレーク焼き じゃが芋きんぴら みそ汁(なめこ)(さばだし・赤みそ)	588.1(497.9) 25.3(21.8) 16.4(15.0) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、みそ	にんじん、なめこ、ねぎ、ごま、あおのり	さばだし汁、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	味しらべ牛乳	焼びん牛乳
10水	御飯 ハンバーグ(かぼちゃ) ブロッコリーとちくわのサラダ みそ汁(チンゲン菜)	552.0(461.8) 20.6(17.9) 15.5(14.3) 1.7(1.3)	米、さつまいも、砂糖、パン粉、バター、油	牛乳、豚ひき肉、牛乳、ちくわ、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩	ルヴァン牛乳	スイートポテト牛乳
11木	御飯 豚肉と春雨の野菜炒め こんにやくの和風サラダ まいたけのけんちん汁	541.2(462.9) 21.7(18.8) 15.7(14.4) 1.7(1.3)	米、ホットケーキ粉、はるさめ、油、バター、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、脱脂粉乳	だいこん、もやし、にんじん、しらたき、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、ごぼう、まいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	カルシウムせんべい牛乳	甘食牛乳
12金	さつま芋御飯 鮭の西京焼き キャベツのゆかり和え 高野豆腐の煮物 すまし汁(はくさい)	534.8(431.9) 30.9(25.7) 13.1(12.4) 2.0(1.5)	米、マカロニさつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、凍り豆腐、きな粉、ツナ水煮缶、白みそ	キャベツ、はくさい、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	ぱりんこ牛乳	マカロニきな粉牛乳
13土	とん汁うどん 大根マヨサラダ バナナ	479.7(403.8) 17.2(15.0) 17.3(15.5) 2.1(1.6)	ゆでうどん、ホットケーキ粉、さといも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、チーズ	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、コーン缶、きゅうり	かつおだし汁、みりん、食塩	マリービスケット牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
15月	御飯 千草焼き マカロニの和風炒め みそ汁(キャベツ)	566.2(492.6) 21.0(19.1) 17.9(16.9) 1.7(1.4)	米、マカロニ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、淡色みそ、脱脂粉乳、ツナ水煮缶、きな粉	たまねぎ、キャベツ、すりごま、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しめじ、ピーマン、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく	星たべよ牛乳	牛乳もち麦茶
16火	御飯 タンダーリーチキン かぼちゃサラダ みそ汁(大根)(さばだし・赤みそ)	591.5(501.3) 20.7(18.3) 18.9(17.2) 1.5(1.2)	米、小麦粉、バター、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんごジャム、干しぶどう、カットわかめ	さばだし汁、酢、しょうゆ、食塩、ケチャップ、カレー粉	味しらべ牛乳	ショートブレッド牛乳
17水	御飯 さわらの幽庵焼き 白菜とほうれん草のおかか和え 大根と豚肉の煮物 みそ汁(もやし)	531.8(455.6) 25.6(22.0) 14.3(13.6) 2.1(1.7)	米、食パン、ホットケーキ粉、グラニュー糖、バター、砂糖	牛乳、さわら、鶏もも肉、みそ、かつお節	だいこん、はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、レモン果汁、カットわかめ	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	ルヴァン牛乳	メロンパン風トースト牛乳
18木	御飯 野菜マーボー豆腐 はるさめサラダ たまごスープ	545.7(446.7) 19.3(16.2) 15.9(13.9) 1.6(1.3)	さつまいも、米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	なす、にんじん、もやし、ピーマン、たまねぎ、にら、きゅうり、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	ふかし芋(紅あずま・紅はるか・シルクスweet)牛乳
19金	きのご御飯 鮭のみみじ焼き 野菜炒め(キャベツ・もやし) みそ汁(豆腐)	532.5(436.9) 29.6(24.7) 14.3(13.3) 2.0(1.5)	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、きな粉、鶏ひき肉、みそ	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ピーマン、まいたけ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩、中華だしの素	ぱりんこ牛乳	きなこ蒸しパン牛乳
20土	食パン(いちごジャム) クリームシチュー ブロッコリーと人参のおかか和え	498.9(394.5) 19.6(16.0) 12.3(11.3) 2.4(1.8)	食パン、じゃがいも、米、油	牛乳、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、いちごジャム、いんげん、こんぶ佃煮、焼きのり	しょうゆ	マリービスケット牛乳	おにぎり(昆布)牛乳
22月	御飯 豚肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ みそ汁(なめこ)(さばだし・赤みそ)	516.6(440.9) 24.4(21.1) 14.5(13.5) 2.0(1.5)	米、焼きそばめん、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、なめこ、こまつな、きゅうり、キャベツ、ねぎ、切り干しだいこん、ごま、しょうが	さばだし汁、お好み焼きソース、しょうゆ、酢、みりん	星たべよ牛乳	そばめし牛乳
24水	赤飯 松風焼き キャベツの和風サラダ 豚汁 りんご	595.9(504.4) 22.8(19.8) 19.5(17.5) 1.9(1.5)	もち米、米、ホットケーキ粉、パン粉、バター、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、みそ、生クリーム、ささげ(乾)	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、黒ごま、ごま、りんご	かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩	ルヴァン牛乳	マーブルケーキ牛乳
25木	御飯 カレーのおろし焼き ほうれん草の白あえ きのこのバター醤油炒め みそ汁(白菜)	538.7(459.1) 26.8(23.1) 15.6(14.3) 1.9(1.6)	米、小麦粉、油、片栗粉、バター、砂糖、ごま油	牛乳、かれない、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ	だいこん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、エリンギ、しめじ、しいたけ、板こんにやく、コーン缶、にら、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、洋風だしの素	カルシウムせんべい牛乳	コーンちぢみ牛乳
26金	カレーライス(さつまいも) コールスローサラダ りんご	581.4(485.1) 16.7(14.6) 18.2(16.2) 1.7(1.4)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、バター、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、いちごジャム	カレールウ、酢、食塩	ぱりんこ牛乳	スコーン(いちごジャム)牛乳
27土	ブルコギ丼 はくさいのスープ	584.5(502.3) 23.5(20.7) 21.4(19.3) 1.9(1.5)	米、食パン、バター、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、きな粉、淡色みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、ごま	しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、洋風だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	ココアクリームサンド牛乳
29月	御飯 鶏肉のパン粉焼き もやしの中華サラダ ミネストローネ	585.6(503.2) 24.3(21.3) 17.1(15.8) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、パン粉、油、ごま油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ベーコン、粉チーズ	もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しいたけ、たけのこ	ケチャップ、洋風だしの素、酢、酒、しょうゆ、オイスターソース、中華だしの素、食塩、パセリ粉	星たべよ牛乳	ちまき風おにぎり牛乳
30火	御飯 さばのみそ焼き 小松菜のソテー 五目汁	620.8(528.4) 23.5(20.5) 24.0(21.2) 1.4(1.2)	米、小麦粉、さといも、油、砂糖、油	牛乳、さば、鶏もも肉、みそ、油揚げ	だいこん、こまつな、たまねぎ、ごぼう、しめじ、ねぎ、にんじん、コーン缶	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、中華だしの素、おろししょうが	味しらべ牛乳	ココアちんすこう牛乳

