

2022年11月

予 定 献 立 表

新町こども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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	
1	火	キッズビビンバ パスタサラダ じゃがいものスープ 鉄チーズ	ゼリー	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、押麦、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ハム	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	FeCaウエハース
2	水	御飯 かじきの香り焼き 豚肉もやし和え みそ汁	★パウンドケーキ 牛乳	米、無塩バター、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、かじき、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	ヨーグルト
3	木						
4	金	御飯 肉じゃが マカロニサラダ みそ汁	せんべい ジュース	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	クラッカー
5	土	唐揚げサンド バナナ 牛乳					
6	日						
7	月	御飯 回鍋肉 小松菜とコーンのゴママヨ 豆腐スープ(わかめ)	コーンフレーク 牛乳	米、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(甘みそ)、淡色辛みそ	キャベツ、こまつな、ピーマン、にんじん、コーン缶、ねぎ、しいたけ、ごま、カットわかめ	ビスケット
8	火	すき焼き丼 キャベツの胡麻マヨあえ みそ汁	★お麩ラスク 牛乳	米、じゃがいも、マーガリン、焼ふ、砂糖、マヨネーズ	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ごま	チーズ
9	水	あんかけうどん かぼちゃ天 ちくわ磯辺揚げ バナナ	ドーナツ 牛乳	ゆでうどん、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、ちくわ、鶏むね肉	バナナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あおのり	ゼリー
10	木	食パン トマトスープ 白身魚のフライ・タルタルソース レタス・きゅうり ジャーマンポテト	★鮭おにぎり 牛乳	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉	牛乳、メルルーサ、卵、さけ、ベーコン	たまねぎ、レタス、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、ごま、レモン果汁、にんにく	せんべい
11	金	カレーライス 春雨サラダ 牛乳 りんご	★スイートポテト ジュース	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、砂糖、押麦、はるさめ、油、無塩バター、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、卵、卵(黄)	りんご天然果汁、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、コーン缶	クラッカー
12	土	ツナサンド バナナ 牛乳					
13	日						
14	月	御飯 鶏肉のトマト煮 切干大根の旨煮 みそ汁	せんべい ヤクルト	米、油、砂糖	ジョア、鶏もも肉、ゆで大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ、切り干しだいこん、にんにく、カットわかめ	ビスケット
15	火	親子丼 大根サラダ みそ汁	スティックパン 牛乳	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、なた、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、だいこん、しいたけ	FeCaウエハース
16	水	和風スパゲッティ 蒸し鶏のごまだれ かぼちゃのスープ プチダンロン	★おたのしみ 牛乳	スパゲティ、小麦粉、ごまドレッシング、砂糖、バター、コーンフレーク、無塩バター、油、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉(皮付き)、ベーコン、脱脂粉乳	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、大豆もやし、エリンギ、しめじ、にんにく	ヨーグルト
17	木	御飯 さけのマヨネーズ焼き 栄養きんぴら みそ汁	★焼きいも 牛乳	さつまいも、米、マヨネーズ、ごま油、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	せんべい
18	金	御飯 大根そぼろ煮 キャベツごま和え 豆腐みそ汁	★ラーメン	米、生中華めん、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、さつま揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、グリーンピース(揚げ豆)、淡色	だいこん、りんご、キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、コーン缶、すりごま、カットわかめ	クラッカー
19	土	焼きそばサンド バナナ 牛乳					
20	日						
21	月	御飯 マーボー豆腐 ポテトサラダ みそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、米粉、マヨネーズ、黒砂糖、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、にら、しいたけ、カットわかめ	ビスケット
22	火	ブルコギ丼 ほうれん草のナムル 中華スープ	★ジャムサンド ジョア	米、食パン、ごま油、砂糖	ジョア、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、赤ピーマン、いちごジャム、にら、しめじ、コーン缶、ごま、カットわかめ	チーズ
23	水						
24	木	ロールパン・ジャム クリームシチュー キャベツとウインナーの蒸し煮 バナナ	★大学芋 牛乳	さつまいも、ロールパン、じゃがいも、油、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、いちごジャム、ごま	せんべい
25	金	御飯 鮭缶落とし揚げ ひじきとキャベツのサラダ 豆腐みそ汁(だいこん・あげ)	★お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、さけ水煮缶詰、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、干しえび、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、ねぎ、もやし、ひじき、あおのり	クラッカー
26	土	たまごサンド バナナ 牛乳					
27	日						
28	月	御飯 タンドリーチキン 納豆あえ 五目みそ汁	せんべい ジュース	米、さといも、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご天然果汁、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、レモン果汁、にんにく	ビスケット
29	火	カレーライス ツナサラダ 牛乳 みかん	プリン	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、かまぼこ	みかん、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり	FeCaウエハース
30	水	三色そぼろ丼 キャベツのツナマヨネーズあえ なめこのみそ汁 りんご	★スノーボール 牛乳	米、片栗粉、砂糖、無塩バター、小麦粉、マヨネーズ、押麦、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、ねぎ、なめこ、しょうが	ヨーグルト

○献立は仕入れの都合により変更することがあります
 ○★印は手作りおやつです。
 ○土曜のおやつは人数が確定してから決めます。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	544 kcal
	たんぱく質	20.5 g
	脂質	18.5 g
	塩分	1.8 g