

2023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    | 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  |           |  |   |  |                | 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                       | 水     | ラーメン<br>大根サラダ<br>しゅうまい(以)<br>鉄チーズ          | せんべい<br>ジュース    | 生中華めん、マヨネーズ、油                                   | 豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、なると                                | りんご天然果汁、キャベツ、もやし、レタス、きゅうり、にんじん、にら、コーン缶、だいこん           | ヨーグルト     | 17   | 金 | 御飯<br>さけの塩焼き<br>キャベツの胡麻マヨネーズあえ<br>豚汁     | せんべい<br>ジュース   | 米、じゃがいも、マヨネーズ                              | さけ、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)         | りんご天然果汁、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ごま                    | 野菜ジュース                  |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 2                       | 木     | 御飯<br>さわらのポテトクリーム焼き<br>マカロニサラダ<br>五目みそ汁    | ★さつま芋蒸しパン<br>牛乳 | 米、じゃがいも、米粉、さといも、さつまいも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖、片栗粉 | 牛乳、さわら、豆乳、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                  | バナナ、クリームコーン缶、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん              | せんべい      | 18   | 土 | 焼きそばサンド<br>バナナ<br>牛乳                     |                |  |                                    |  |                         |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 3                       | 金     |  |                 |   |   |   |           | 19   | 日 |  |                |  |                                    |  |                         |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 4                       | 土     | たまごサンド<br>バナナ<br>牛乳                        |                 |   |   |   |           | 20   | 月 | 豚肉とキャベツのみそ炒め<br>ブロッコリーのマヨネーズあえ<br>豆腐すまし汁 | ビスケット<br>牛乳    | マヨネーズ、砂糖                                   | 牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)      | キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、コーン缶、カットわかめ、しょうが、にんにく | 牛乳                      |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 5                       | 日     |  |                 |   |   |   |           | 21   | 火 | ソースカツ丼<br>野菜のごま和え<br>豆腐みそ汁<br>バナナ        | ★すいとん          | 米、小麦粉、パン粉、油、砂糖                             | 豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)      | バナナ、もやし、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま、カットわかめ              | チーズ                     |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 6                       | 月     | 御飯<br>ハンバーグ<br>ひじきの煮物<br>キャベツのみそ汁          | スティックパン<br>牛乳   | 米、食パン、パン粉、砂糖、油                                  | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)                | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ひじき                                    | 牛乳        | 22   | 水 | ポークカレー<br>麦茶<br>コールスローサラダ<br>福神漬<br>みかん  | せんべい<br>ジュース   | 七分つき米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、油、砂糖                  | 豚肉(肩ロース)、ハム、豚レバー                   | りんご天然果汁、みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、福神漬、コーン(冷凍)                       | ビスケット                   |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 7                       | 火     | ロールパン<br>ブロッコリークリームシチュー<br>蒸し鶏のごまだれ<br>バナナ | ★大学芋<br>牛乳      | さつまいも、じゃがいも、ロールパン、油、ごまドレッシング、砂糖                 | 牛乳、鶏むね肉(皮付)、鶏もも肉                                  | バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、大豆もやし、ごま                    | チーズ       | 23   | 木 |  |                |  |                                    |  |                         |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 8                       | 水     | 御飯<br>鶏肉のトマト煮<br>ひじきとキャベツのサラダ<br>ほうれん草みそ汁  | ★カレーパン<br>牛乳    | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油                 | 牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、ゆで大豆           | たまねぎ、カットマト缶詰、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン缶、ひじき、にんにく       | ビスケット     | 24   | 金 | あんかけうどん<br>かぼちゃ天<br>中華きゅうり<br>りんご        | ★鮭おにぎり<br>牛乳   | ゆでうどん、米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖                   | 牛乳、鶏むね肉、さけ                         | かぼちゃ、りんご、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま                           | ゼリー                     |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 9                       | 木     | 御飯<br>鶏のから揚げ<br>さつま芋の甘煮<br>小松菜とコーンのゴママヨ    | ★みそ煮込みうどん       | 米、さつまいも、ゆでうどん、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖                    | 鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、鶏むね肉、油揚げ、淡色みそ             | オレンジ、こまつな、キャベツ、はくさい、にんじん、コーン缶、ねぎ、えのきたけ、すりごま、しょうが、にんにく | クラッカー     | 25   | 土 | フィッシュサンド<br>バナナ<br>牛乳                    |                |  |                                    |  |                         |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 10                      | 金     | きのこカレー<br>ツナサラダ<br>麦茶<br>福神漬               | ★スノーボール<br>牛乳   | 七分つき米、じゃがいも、片栗粉、無塩バター、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、押麦           | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、かまぼこ                           | たまねぎ、りんご、レタス、にんじん、きゅうり、しめじ、福神漬、まいたけ                   | ゼリー       | 26   | 日 |  |                |  |                                    |  |                         |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 11                      | 土     | 肉じゃが<br>パスタサラダ<br>小松菜のみそ汁                  |                 |   |   |   |           | 27   | 月 | 肉じゃが<br>パスタサラダ<br>小松菜のみそ汁                | ★チョコまん<br>牛乳   | じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖        | 牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)      | 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                            | 飲むヨーグルト                 |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 12                      | 日     |  |                 |   |   |   |           | 28   | 火 | 麻婆春雨丼<br>ポテトサラダ<br>ワンタンスープ<br>鉄チーズ       | ★お好み焼き<br>牛乳   | 米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、マヨネーズ、ワンタンの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、米みそ(甘みそ)、干しえび、かつお節 | はくさい、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、しいたけ、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、もやし、にんにく、しょうが、あお  | FeCaウエハース               |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 13                      | 月     | すき焼き丼<br>ブロッコリーのソテー<br>たまねぎのみそ汁<br>りんご     | ★ホットケーキ<br>牛乳   | 米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖                         | 牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)                     | たまねぎ、りんご、ブロッコリー、チンゲンサイ、ねぎ、コーン缶、ほうれんそう、えのきたけ、カットわかめ    | 飲むヨーグルト   | 29   | 水 | 食パン<br>焼きそば(パン)<br>ウィンナー<br>きのこのスープ      | ★ポテトフライ<br>牛乳  | 食パン、じゃがいも、焼きそばめん、パン粉、小麦粉、油                 | 牛乳、豚肉(ばら)、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、えのきたけ、もやし、しめじ、あおのり                        | ヨーグルト                   |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 14                      | 火     | 御飯<br>鶏肉のカレー焼き<br>ほうれんそうの納豆和え<br>ミネストローネ   | プリン<br>おやつ小魚(以) | 米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖                           | 鶏もも肉、挽きわり納豆、おやつ小魚、豚ひき肉、かつお節                       | オレンジ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、キャベツ、カットマト缶詰、セロリ、にんにく       | FeCaウエハース | 30   | 木 | 御飯<br>かじきの香り焼き<br>豚肉もやし和え<br>じゃがいものみそ汁   | ★パウンドケーキ<br>牛乳 | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、無塩バター、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)         | りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく                             | せんべい                    |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 15                      | 水     | きのこ御飯<br>ちくわ磯辺揚げ<br>ほうれん草のごま和え<br>なめこみそ汁   | ★おたのしみ<br>牛乳    | 七分つき米、小麦粉、砂糖、バター、油                              | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、ちくわ、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂 | ほうれんそう、にんじん、ねぎ、なめこ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、すりごま、あおのり           | せんべい      |  |   |  |                |  |                                    |  |                         |       |          |       |        |    |        |    |       |
| 16                      | 木     | ナポリタン<br>粉ふき芋<br>わかめスープ<br>バナナ             | ★チャーハン<br>牛乳    | マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、七分つき米、油                        | 牛乳、ウインナーソーセージ、豚ひき肉、粉チーズ                           | バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり                | ヨーグルト     | <table border="1"> <tr> <td rowspan="4">1か月の平均栄養量<br/>(幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>507 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.0 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.2 g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.9 g</td> </tr> </table> |   |  |                |  |                                    |  | 1か月の平均栄養量<br>(幼児・おやつ含む) | エネルギー | 507 kcal | たんぱく質 | 20.0 g | 脂質 | 17.2 g | 塩分 | 1.9 g |
| 1か月の平均栄養量<br>(幼児・おやつ含む) | エネルギー | 507 kcal                                   |                 |   |   |   |           |  |   |  |                |  |                                    |  |                         |       |          |       |        |    |        |    |       |
|                         | たんぱく質 | 20.0 g                                     |                 |   |   |   |           |  |   |  |                |  |                                    |  |                         |       |          |       |        |    |        |    |       |
|                         | 脂質    | 17.2 g                                     |                 |   |   |   |           |  |   |  |                |  |                                    |  |                         |       |          |       |        |    |        |    |       |
|                         | 塩分    | 1.9 g                                      |                 |   |   |   |           |  |   |  |                |  |                                    |  |                         |       |          |       |        |    |        |    |       |

○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。  
 ○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます