

2023年11月



献

立

表



おそき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	水	ふゆやさいのそぼろあんかけどん わふうポテトサラダ ミニフィッシュ ちゅうかふうコーンスープ りんご	ジョア ペペロンチーノ	米、じゃがいも、スペアグ ティ、マヨネーズ、片栗 粉、三温糖、オリーブ油、 こま油	豚ひき肉、卵、ミニフィッ シュ(味付け小魚、0~1 歳児しらす干し)、ペー ^ク ン、ツナ油漬缶、かつお節	りんご、だいこん、ク リームコーン缶、ほうれ んそう、チングンサイ、 にんじん、トマト、きゅ うり、ねぎ、塩昆布、 しょうが、にんにく	
2	木	※せきはん ※あきさけのちゅうかふうてりやき だいこんとじゃこのサラダ あかだし バナナ	ぎゅうにゅう スティックメロンパン	もち米、スティックメロン パン、三温糖、こま油、油 さげ(乾)	牛乳、さけ、木綿豆腐、赤 みそ、ちりめんじゃこ、さ さげ(乾)	バナナ、だいこん、なめ こ、しめじ、えのきた け、きょうな、ねぎ、糸 みつば、にんにく、しょ うが	
3	金	文化の日					
4	土	ごもくチャーハン じゃがいものとさに ほうれんそうととつふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリージャムサンド	米、じゃがいも、食パン、 油、三温糖、こま(乾)	牛乳、木綿豆腐、卵、焼き 豚、なると、かつお節	バナナ、ほうれんそう、 ブルーベリージャム、ね ぎ、にんじん、コーン缶	
5	日						
6	月	マー婆ーどうふどん はるさめサラダ ひじたまスープ りんご	ぎゅうにゅう くろゴマ&きなこの とうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、はる さめ、片栗粉、油、黒すり ごま、こま(乾)、こま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、か にかまぼこ、バター、米み そ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、ねぎ、たけのこ (ゆで)、きゅうり、ひ じき、しょうが	
7	火	ごはん オレンジ かじきのバーベキューソース ほうれんそうとコーンのサラダ はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう あましょく (天然酵母パン)	米、あましょく、小麦粉、 マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、かじき、米みそ(甘 みそ)、ベーコン、油揚げ	オレンジ、ほうれんそ う、はくさい、りんご、 たまねぎ、コーン缶、生 わかめ	
8	水	カレーうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ ツナポークおにぎり	ゆでうどん、さつまいも、 米、じゃがいも、砂糖、マ ヨネーズ、片栗粉、油	ヨーブルト(加糖)、豚こま 肉、スパム、ツナ油漬缶、 ミニフィッシュ(味付け小 魚、0~1歳児しらす干 し)	たまねぎ、にんじん、ね ぎ、焼きのり、レモン果 汁	
9	木	なめし とりにくのたつたあげ プロッコリーのおかかあえ コンソメやさいスープ みかん	ぎゅうにゅう パンプキンパイ	米、じゃがいも、マカロ ニ、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ワイン ナー、かつお節	みかん、キャベツ、かぼ ちゃ、にんじん、ブロッ コリー、しょうが	
10	金	むぎごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのもの はくさいとえのきのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう セサミクッキー	米、小麦粉、砂糖、押麦、 こま、三温糖	牛乳、さば、バター、米み そ(甘みそ)、油揚げ、卵	はくさい、えのきたけ、 糸こんにゃく、にんじ ん、万能ねぎ、切り干 しだいこん、干しこいたけ	
11	土	チキンライス かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれんそうとしめじのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、三温糖、片栗 粉	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、 バター、きな粉	はうれんそう、しめじ、たま ねぎ、にんじん、ピーマ ン	
12	日						
13	月	ハヤシライス にんじんのしりしり ミニフィッシュ ヨーグルト はくさいとわかめのスープ	ぎゅうにゅう あんバーターサンド	米、食パン、こま油、こ ま、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚こま肉、つぶしあん、ミ ニフィッシュ(味付け小 魚、0~1歳児しらす干 し)、ツナ油漬缶、バター	はくさい、たまねぎ、に んじん、エリンギ、ホー ルトトマト缶詰、しめ じ、生わかめ、トウモ ロウ	
14	火	※さつまいもごはん ぶりのてりやき こまつなどたまごのサラダ りんご きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、さつまいも、小麦粉、 砂糖、押麦、マヨネーズ、 油、三温糖、こま(乾)	牛乳、ぶり、調製豆乳、絹 ごし豆腐、淡色みそ、ハ ム、油揚げ、卵	りんご、こまつな、き りぼしだいこん、万能ねぎ	
15	水	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) パンプキンオムレツ ごぼうときゅうりのサラダ はくさいシチュー ゼリー	むぎちゃ じゃことうめのおにぎり	牛乳パン(天然酵母ハ ン)、米、油、三温糖、す りごま(白)、食パン	牛乳、卵、鶏もも肉、ベー ^ク ン、ちりめんじゃこ、か つお節	はくさい、かぼちゃ、こ ぼう、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、きゅう り、うめ干し	
16	木	ふゆやさいのそぼろあんかけどん わふうポテトサラダ ミニフィッシュ ちゅうかふうコーンスープ バナナ	ジョア ペペロンチーノ	米、じゃがいも、スペアグ ティ、マヨネーズ、片栗 粉、三温糖、オリーブ油、 こま油	豚ひき肉、卵、ミニフィッ シュ(味付け小魚、0~1 歳児しらす干し)、ペー ^ク ン、ツナ油漬缶、かつお節	りんご、だいこん、ク リームコーン缶、ほうれ んそう、チングンサイ、 にんじん、トマト、きゅ うり、ねぎ、塩昆布、 しょうが、にんにく	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	金	ざっこくまいごはん ※あきさけのちゅうかふうてりやき だいこんとじゃこのサラダ あかだし みかん	ぎゅうにゅう ふんわりおいもパン	米、ふんわりおいもパン、 牛乳、さけ、木綿豆腐、赤 みそ、ちりめんじゃこ、米 みそ(甘みそ)	牛乳、さけ、木綿豆腐、赤 みそ、三温糖、雑穀米、こま 油	みかん、だいこん、なめ こ、しめじ、えのきた け、きょうな、ねぎ、糸 みつば、にんにく、しょ うが	
18	土	ごもくチャーハン じゃがいものとさに ほうれんそうととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリージャムサンド	米、じゃがいも、食パン、 油、三温糖、こま(乾)	牛乳、木綿豆腐、卵、焼き 豚、なると、かつお節	バナナ、ほうれんそう、 ブルーベリージャム、ね ぎ、にんじん、コーン缶	
19	日						
20	月	マー婆ーどうふどん はるさめサラダ ひじたまスープ みかん	ぎゅうにゅう くろゴマ&きなこの とうにゅうケーキ	米、小麦粉、三温糖、はる さめ、片栗粉、油、黒すり ごま(乾)、こま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひ き肉、鶏こま肉、豆乳、か にかまぼこ、バター、米み そ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、ねぎ、たけのこ (ゆで)、きゅうり、ひ じき、しょうが	
21	火	※いもにかい ※さけわかめごはん とりにくのてりやき ※いもにじる みかん	ぎゅうにゅう スナックパン	米、野菜と果物入りスナッ クパン、さといも、油、三 温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、卵、べに、米みそ(甘 みそ)、油揚げ	みかん、だいこん、にん じん、ごぼう、ねぎ、糸 みつば、にんにく、しめじ	
22	水	カレーうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ ツナポークおにぎり	ゆでうどん、さつまいも、 米、じゃがいも、砂糖、マ ヨネーズ、片栗粉、油	ヨーグルト(加糖)、豚こま 肉、スパム、ツナ油漬缶、 ミニフィッシュ(味付け小 魚、0~1歳児しらす干 し)	たまねぎ、にんじん、ね ぎ、焼きのり、レモン果 汁	
23	木	勤労感謝の日					
24	金	むぎごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのもの はくさいとえのきのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう セサミクッキー	米、小麦粉、砂糖、押麦、 こま、三温糖	牛乳、さば、バター、米み そ(甘みそ)、油揚げ、卵	はくさい、えのきたけ、 糸こんにゃく、にんじ ん、万能ねぎ、切り干 しだいこん、干しこいたけ	
25	土	チキンライス かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれんそうとしめじのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、三温糖、片栗 粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも 肉、豚ひき肉、淡色みそ、 バター、きな粉	バナナ、かぼちゃ、ほ うれんそう、しめじ、たま ねぎ、にんじん、ピーマ ン	
26	日						
27	月	※やきいもかい タンメン やきいも ミニフィッシュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あんバーターサンド	中華めん、さつまいも、食 パン、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、 豚こま肉、うずら卵水煮、 つぶしあん、なると、ミニ フィッシュ(味付け小魚、 0~1歳児しらす干し)、 バター	キャベツ、もやし、にん じん、ねぎ、にら、干し しいたけ	
28	火	なめし とりにくのたつたあげ マカロニサラダ コンソメやさいスープ みかん	ぎゅうにゅう パンプキンパイ	米、じゃがいも、マカロ ニ、片栗粉、マヨネーズ、 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ワイン ナー、ツナ油漬缶	みかん、キャベツ、かぼ ちゃ、にんじん、きゅう り、コーン缶、しょうが	
29	水	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) パンプキンオムレツ ごぼうときゅうりのサラダ はくさいシチュー ゼリー	むぎちゃ じゃことうめのおにぎり	牛乳パン(天然酵母ハ ン)、米、油、三温糖、す りごま(白)、食パン	牛乳、卵、鶏もも肉、ベー ^ク ン、ちりめんじゃこ、か つお節	はくさい、かぼちゃ、ご ぼう、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、きゅう り、うめ干し	
30	木	ごはん しろみさかなのフライ きりぼしだいこんのサラダ かぼとあつあげのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう マシュマロおこし	米、コーンフレーク、パン 粉、小麦粉、油、三温糖、 ごま	牛乳、バサ、生揚げ、米 みそ(甘みそ)、卵、無塩バ ター、かにかまぼこ	オレンジ、かぼ、きゅう り、切り干しだいこん、 生わかめ	

1か月(おやつ含む)平均栄養量
(表記:幼児/3歳未満児)工ネルギー
たんぱく質
脂 質
塩 分580/410 kcal
21.9/15.8 g
17.1/12.1 g
2.2/1.6 g鉄
カルシウム
ビタミンC
食物繊維2.4/1.7 mg
235/166 mg
29/20 mg
5.4/3.8 g

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきた。鮭など旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。今月は芋煮会や焼き芋会を予定していますので、みんなで秋の収穫物を味わおうと思います。

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

