



平成29年度

11月の献立予定表

小諸市公立保育園



日 (曜日)	主食	献立名	材料名			午後のおやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
			血や肉や 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)			
1 (水)	ごはん	焼き鮭	鮭	塩		・牛乳 ・大学いも (さつまいも・揚げ油 砂糖・しょうゆ 黒ごま・酢)	414 kcal 25.7 g 14.2 g 2.0 g	
		のっぺい汁	鶏もも肉・豆腐 しょうゆ・だし汁	こんにゃく・塩・片栗粉	ごぼう・にんじん 大根・長ねぎ			
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり			
2 (木)	ミニロール	みそラーメン	豚肉・ガラ しょうゆ・みそ	中巻麵・炒め油 みりん・ごま油	にんじん・コーン 白菜・もやし・長ねぎ しょうが・にんにく	・ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト 砂糖・みかん缶 パイン缶・りんご)	354 kcal 13.2 g 7.5 g 2.0 g	
		梅ドレサラダ	ツナ・しょうゆ	油・酢・砂糖	キャベツ・大根 にんじん・きざみ梅			
		みかん			みかん			
6 (月)	ごはん	肉じゃが	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・つきこん 炒め油・酒・みりん 砂糖・片栗粉	にんじん・玉ねぎ・枝豆	・牛乳 ・ココア蒸しパン (小麦粉・ココア BP・砂糖・牛乳・油)	471 kcal 23.3 g 17.1 g 2.3 g	
		大根の味噌汁	油揚げ・わかめ みそ・煮干し		大根・にんじん			
		納豆和え	ひきわり納豆 しょうゆ・かつお節	白ごま	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき			
7 (火)	ごはん	八宝菜	豚肉・えび・うずらの卵	炒め油・酒・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん・白菜 たけのこ・しいたけ	・ヨーグルト ・せんべい	283 kcal 11.2 g 7.5 g 2.2 g	
		えのきの中華スープ		オイスターソース 塩・ごま油	えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ コーン			
		りんご			りんご			
8 (水) おもちつき		おもち	きな粉	もち米・あずき 砂糖・塩・白ごま		・野菜ジュース ・せんべい	主食込みの 栄養価 670 kcal 16.4 g 5.7 g 1.7 g	
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	ふ・塩	長ねぎ・白菜・にんじん			
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け			
		みかん			みかん			
9 (木)	食パン	西保育園のお好み献立です♪					・豆乳アイス <卵、乳は入っていません>	344 kcal 18.7 g 7.0 g 2.8 g
		チキンカツ	鶏ささみ・鹽	塩・こしょう・小麦粉 パン粉・揚げ油・ソース	ケチャップ			
		なるとのすまし汁	なると・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	にんじん・ほうれんそう			
		春雨サラダ	ハム・しょうゆ	春雨・砂糖・ごま油・酢	きゅうり・もやし みかん缶			
10 (金)	丸パン	コーンシチュー	鶏もも肉・スキムミルク	じゃがいも・炒め油 塩・こしょう・バター 小麦粉	にんじん・しめじ 玉ねぎ・コーン ほうれんそう クリームコーン	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素 パイン缶)	404 kcal 16.3 g 16.6 g 2.4 g	
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	ごま油・酢・砂糖・塩	きゅうり・キャベツ にんじん			
		みかん			みかん			
13 (月)	ごはん	秋味カレー	豚肉・スキムミルク	さつまいも・小麦粉 バター・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん しめじ・ほうれんそう にんにく・しょうが ケチャップ	・飲むヨーグルト ・せんべい	402 kcal 14.4 g 11.1 g 2.1 g	
		磯香和え	もみのり・しょうゆ	ごま油	キャベツ・にんじん もやし・しめじ			
		りんご			りんご			
14 (火)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐・しょうゆ	ふ・糸こんにゃく 砂糖・みりん	にんじん・しいたけ 玉ねぎ・長ねぎ・白菜	・牛乳 ・にっこりドーナツ (小麦粉・BP・鹽・砂糖 油・白ごま・水・揚げ油)	468 kcal 22.2 g 19.5 g 2.1 g	
		キャベツの味噌汁	みそ・煮干し		えのき・キャベツ にんじん			
		みかん			みかん			

★カゼはひいていませんか？子どもは風の子と言いますが、体が弱っているとカゼをひいてしまいます。

予防のためにいっぱい食べて、睡眠もしっかりとりたいたいですね！

★カゼ予防のためにはこの栄養を！

- ・ビタミンA…にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜
- ・ビタミンC…みかん、さつまいもなどの果物やいも類

★おもちつきの日、未満児はおもちのかわりにうどんが出ます。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー401Kcal、たんぱく質18.6g、脂質14.2g、塩分2.1g
 * 保育所栄養給与目標・・・エネルギー403Kcal、たんぱく質19.3g、脂質15.6g、塩分1.9g



栄養価は
昼食とおやつ
を合わせた値
です。主食の
ごはんとは
パンの分は
除いて
ます。

			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
15 (水)	「はん	白身魚のフライ	ホキ・鹽	塩・こしょう・小麦粉 パン粉・揚げ油・ソース		・牛乳 ・マヨコーントースト (食パン・コーン マヨネーズ)	407 kcal 22.8 g 17.0 g 3.1 g
		小松菜のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	小松菜・にんじん えのき		
		レモン和え	しょうゆ	砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁		
16 (木)	米粉パン	肉団子スープ	豚ひき肉・しょうゆ	片栗粉・塩	玉ねぎ・しょうが にんじん・長ねぎ・白菜 干し椎茸・ほうれんそう	・牛乳 ・スイートポテト (さつまいも・マーガリン 砂糖・牛乳)	410 kcal 14.8 g 15.5 g 1.6 g
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン		
		りんご			りんご		
17 (金)	ミニロール	とん汁うどん	豚肉・だし汁・みそ	うどん・炒め油・みりん	ごぼう・大根・しめじ にんじん・長ねぎ	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	499 kcal 21.2 g 16.3 g 2.5 g
		糸寒天のごま酢和え	ハム・薄口しょうゆ	糸寒天・油・砂糖 酢・白ごま	キャベツ・きゅうり にんじん		
		動物チーズ	チーズ				
20 (月)	「はん	じゃがいもと厚揚げの煮物	厚揚げ・ちくわ しょうゆ	じゃがいも・酒 みりん・砂糖	にんじん・枝豆・玉ねぎ	・牛乳 ・麩のラスク (△・マーガリン・砂糖)	389 kcal 17.2 g 17.5 g 2.6 g
		白菜の味噌汁	みそ・煮干し		白菜・玉ねぎ・にんじん		
		酢の物	わかめ・しょうゆ	酢・砂糖・白ごま	もやし・にんじん		
21 (火)	「はん	酢鶏	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油 じゃがいも・炒め油 砂糖・酢	しょうが・にんじん 玉ねぎ・干し椎茸 ピーマン・たけのこ ケチャップ	・牛乳 ・チーズトースト (食パン・とけるチーズ 白ごま)	411 kcal 17.2 g 15.1 g 2.2 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	白ごま・塩	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		りんご			りんご		
22 (水)	「はん	韓国風サバの煮つけ	サバ・しょうゆ・みそ	塩・砂糖・みりん 酒・ごま油	りんご・玉ねぎ にんにく・しょうが	・牛乳 ・ごぼうせんべい (ごぼう・片栗粉 揚げ油・砂糖・しょうゆ みりん・白ごま)	380 kcal 20.5 g 18.6 g 2.4 g
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	△・塩	チンゲンサイ・にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
24 (金) 誕生会		まぜこみいなり	ちくわ・油揚げ・だし汁 しょうゆ・きざみのり	米・酢・砂糖 塩・みりん	干し椎茸・たけのこ にんじん・かんぴょう 枝豆	・牛乳 ・ミニ肉まん	主食込みの 栄養価 611 kcal 22.4 g 14.2 g 3.7 g
		はんぺんのすまし汁	はんぺん・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ にんじん・しめじ		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
27 (月)	「はん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん パセリ・にんにく しょうが・ケチャップ	・クリーム和え (生クリーム・砂糖 バナナ・りんご・もも缶)	397 kcal 11.9 g 18.3 g 2.1 g
		もやしのナムル	ハム・しょうゆ	塩・砂糖・酢・ごま油	きゅうり・もやし にんじん		
		みかん			みかん		
28 (火)	「はん	筑前煮	鶏もも肉・しょうゆ	里いも・じゃがいも こんにやく・炒め油 砂糖・みりん	にんじん・ごぼう・枝豆 たけのこ・干し椎茸	・牛乳 ・ホットケーキ (小麦粉・BP・砂糖 牛乳・バター)	426 kcal 21.2 g 13.1 g 1.9 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		りんご			りんご		
29 (水)	「はん	鶏肉のマーメレード焼き	鶏もも肉・しょうゆ	塩・こしょう・油	マーメレード	・ヨーグルト ・せんべい	349 kcal 19.6 g 13.0 g 2.0 g
		もずくのスープ	もずく・豆腐・鹽 だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ		
		かぼちゃのサラダ	魚肉ソーセージ	かぼちゃ・マヨネーズ 塩・こしょう	きゅうり・コーン		
30 (木)	マーブル食パン	きのこのみそクリームパスタ	豚ひき肉・豆乳・みそ	スパゲッティ 酒・炒め油	玉ねぎ・にんじん しめじ・えのき エリンギ・にんにく	・牛乳 ・せんべい 	399 kcal 18.6 g 12.7 g 2.0 g
		ほうれんそうのすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう えのき・にんじん		
		りんご			りんご		