



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 タンパク質 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 (木)	ミニロール	煮込みうどん	鶏もも肉・油揚げ・こんぶ かつお節・しょうゆ	うどん・炒め油・みりん・酒	長ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	牛乳 マカロニごま和え (マカロニ・黒すりごま 砂糖・塩)	433 kcal 18.9 g 15.8 g 1.7 g
		かみかみサラダ	さきいか・しょうゆ	マヨネーズ・白すりごま	キャベツ・にんじん・ごぼう		
		みかん			みかん		
2 (金)	ツイストパン	テリコンカン	大豆・豚ひき肉	じゃがいも・炒め油 ソース・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん にんにく・ケチャップ	牛乳 みかんゼリー (ケールゼリーの素・みかん缶)	363 kcal 19.1 g 14.6 g 1.9 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	ほうれんそう・にんじん しめじ		
		りんご			りんご		
5 (月)	ごはん	じゃがいものうま煮	豚肉・ちくわ・しょうゆ	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根・干し椎茸	牛乳 アメリカンドック (魚肉ソーセージ 小麦粉・BP・鹽・砂糖 牛乳・揚げ油)	498 kcal 23.3 g 18.3 g 3.1 g
		白菜の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		りんご			りんご		
6 (火)	ごはん	肉みそもやし	豚ひき肉・みそ・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 砂糖・片栗粉・炒め油	もやし・にんじん 玉ねぎ・キャベツ	牛乳 りんご蒸しパン (小麦粉・BP・りんご 砂糖・牛乳・油)	439 kcal 18.8 g 17.2 g 2.2 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・薄口しょうゆ かつお節・こんぶ	塩	白菜・えのき にんじん・長ねぎ		
		みかん			みかん		
7 (水)	ごはん	魚のとろとろあんかけ	ホキ・だし汁・しょうゆ	塩・片栗粉・揚げ油・砂糖 塩・酒・みりん・片栗粉	もやし・ほうれんそう にんじん・玉ねぎ	牛乳 きな粉トースト (食パン・マーガリン きな粉・砂糖・塩)	433 kcal 23.6 g 17.3 g 2.8 g
		キャベツの味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		キャベツ・玉ねぎ・にんじん		
		りんご			りんご		
8 (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・みそ・豆腐	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	飲むヨーグルト せんべい	357 kcal 14.3 g 6.4 g 2.0 g
		コーンスープ	だし汁	塩	ほうれんそう・白菜・玉ねぎ にんじん・クリームコーン コーン		
		りんご			りんご		
9 (金) 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 656 kcal 16.1 g 5.7 g 1.4 g
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩・塩	長ねぎ・白菜・にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
		みかん			みかん		
12 (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	ヨーグルト せんべい	406 kcal 14.4 g 12.1 g 2.4 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		
13 (火)	ごはん	鶏ごぼうつくね	豆腐・鶏ひき肉・しょうゆ	塩・こしょう・酒・片栗粉 揚げ油・砂糖・みりん	ごぼう・長ねぎ	牛乳 チーズトースト (食パン・とけるチーズ 白ごま)	387 kcal 20.6 g 17.8 g 2.4 g
		チンゲンサイのすまし汁	こんぶ・かつお節 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ えのき・にんじん		
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ・福神漬		
14 (水)	ごはん	おでん	うずらの卵・さつまいも ちくわ・しょうゆ こんぶ・かつお節	こんにゃく・酒	大根・にんじん	牛乳 さくさくクッキー (小麦粉・BP マーガリン・砂糖・塩)	422 kcal 18.8 g 17.0 g 2.8 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		
		みかん			みかん		

★いよいよ冬が近づいてきます。カゼをひかないためには『食事』や『睡眠』が大切です！
 ビタミンAやビタミンCが含まれるものを食べるとカゼをひきにくくなりますよ。
 ビタミンA…ほうれんそう、にんじんなどの緑黄色野菜 ビタミンC…みかん、さつまいも、じゃがいもなど
 ★おもちつきの日、未満児はおもちのかわりに、もち米を使わないおはぎです。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー432Kcal、たんぱく質19.8g、脂質15.6g、塩分2.1g
 * 保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.3g、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 (木)	米粉パン	白身魚のピザ風	シルバー・ <u>とけるチーズ</u>	塩・こしょう	玉ねぎ・しめじ ケチャップ・パセリ		441 kcal	
		もずくのスープ	もずく・ <u>豆腐</u> ・ <u>卵</u> だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	24.1 g 16.6 g 2.3 g	
		だいこんサラダ			大根・にんじん きゅうり・コーン			
16 (金)	黒パン	マカロニのクリーム煮	鶏もも肉・ <u>えび</u> <u>スキムミルク</u>	<u>マカロニ</u> ・炒め油・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん・白菜・しめじ		400 kcal	
		わかめスープ	わかめ・だし汁	塩・ <u>白ごま</u>	にんじん・もやし・玉ねぎ	・牛乳 ・プリン (プリンの素・みかん缶)	19.1 g 14.6 g 2.4 g	
		みかん			みかん			
19 (月)	ごはん	♪中央保育園のお好み献立です♪						
		コーンカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・炒め油・ <u>小麦粉</u> <u>バター</u> ・カレー粉・塩・ソース	にんじん・玉ねぎ・にんにく しょうが・コーン <u>枝豆</u> ・ケチャップ	・牛乳 ・ <u>マフィン</u> ※小麦粉、卵、牛乳が 含まれています	721 kcal 28.4 g 35.2 g 2.9 g	
		鶏のから揚げ	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油	しょうが			
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり・パイン缶			
20 (火)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・みそ・しょうゆ	塩・こしょう・酒 砂糖・みりん	キャベツ・玉ねぎ にんじん・しめじ・コーン	・牛乳 ・手作りアップルパイ (りんご・砂糖 レモン汁・ <u>パイ皮</u>)	488 kcal 23.6 g 21.6 g 2.3 g	
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ・薄口しょうゆ	<u>ふ</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん			
		みかん			みかん			
21 (水)	ごはん	ひじき炒め	豚肉・ちくわ・ <u>油揚げ</u> ひじき・ <u>大豆</u> ・しょうゆ	つきこん・砂糖 みりん・塩・炒め油	にんじん・干し椎茸	・牛乳 ・スイートポテト (さつまいも・マーガリン 砂糖・ <u>牛乳</u>)	430 kcal 18.6 g 15.3 g 2.7 g	
		なめこの味噌汁	<u>豆腐</u> ・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ			
		りんご			りんご			
22 (木) 誕生会		鶏五目ごはん	鶏もも肉・ <u>油揚げ</u> ・しょうゆ	米・酒・こんにゃく 酒・みりん・塩・炒め油	にんじん・ごぼう 干し椎茸・ <u>枝豆</u>	主食込みの 栄養価		
		ABCスープ	薄口しょうゆ・だし汁	<u>ABCパスタ</u> ・塩・こしょう・酒	玉ねぎ・白菜・にんじん	・牛乳 ・ <u>ミニたい焼き</u> ※小麦粉が含まれています。	583 kcal 19.3 g 13.1 g 1.9 g	
		みかんサラダ	ハム	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・みかん缶			
		ミニゼリー		ミニゼリー				
26 (月)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・しょうゆ・ <u>豆腐</u>	炒め油・砂糖・塩 <u>ごま油</u> ・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干し椎茸・しょうが	・牛乳 ・ふかしいも (さつまいも)	419 kcal 17.4 g 15.8 g 2.0 g	
		えのきの中華スープ	だし汁	オイスターソース・塩・ <u>ごま油</u>	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			
27 (火)	ごはん	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・青のり	<u>小麦粉</u> ・揚げ油		・牛乳 ・ココア蒸しパン (<u>小麦粉</u> ・ココア・BP 砂糖・ <u>牛乳</u> ・油)	461 kcal 22.1 g 16.1 g 2.5 g	
		とん汁	豚肉・みそ・煮干し	じゃがいも・こんにゃく	大根・長ねぎ・ごぼう にんじん・しめじ			
		コーンサラダ		油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン			
28 (水)	ごはん	韓国風サバの煮つけ	<u>サバ</u> ・しょうゆ・みそ	塩・砂糖・みりん・酒・ <u>ごま油</u>	りんご・玉ねぎ にんにく・しょうが	・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・ <u>牛乳</u> <u>粉チーズ</u> ・油)	454 kcal 25.9 g 21.7 g 2.8 g	
		のっぺい汁	鶏もも肉・ <u>豆腐</u> 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			
29 (木)	ミニロール	ちゃんぽんうどん	豚肉・えび・なると・ガラ	<u>うどん</u> ・炒め油 塩・こしょう・酒	白菜・にんじん・しいたけ もやし・長ねぎ・しょうが にんにく	・牛乳 ・塩むすび (米・塩・焼きのり)	428 kcal 16.8 g 10.2 g 2.5 g	
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・酢・砂糖・塩	きゅうり・コーン キャベツ・にんじん			
		みかん			みかん			
30 (金)	丸パン	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉・ <u>とけるチーズ</u>	じゃがいも・炒め油・塩 <u>マカロニ</u> ・こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん しめじ・ケチャップ	・牛乳 ・せんべい	384 kcal 17.1 g 14.4 g 2.2 g	
		ほうれんそうのすまし汁	こんぶ・かつお節・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			