



令和元年度

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 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 (金)	ミニロール	ちゃんぽんうどん	豚肉・ <u>えび</u> ・ <u>なると</u> しょうゆ・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 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)	429 kcal 17.5 g 10.5 g 2.0 g	
		磯香和え	のり・しょうゆ	<u>ごま油</u>	キャベツ・にんじん もやし・しめじ			
		みかん			みかん			
5 (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 ・きなこ揚げパン (<u>ミニねじりパン</u> 揚げ油・きな粉 砂糖・塩)	436 kcal 27.5 g 14.9 g 2.2 g	
		豆腐のすまし汁	豆腐・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	白菜・にんじん えのき・長ねぎ			
		みかん			みかん			
6 (水)	ごはん	筑前煮	鶏もも肉・しょうゆ	里いも・じゃがいも こんにゃく・炒め油 砂糖・みりん	にんじん・ごぼう たけのこ・干し椎茸・枝豆	・飲むヨーグルト ・せんべい	282 kcal 15.3 g 4.1 g 1.8 g	
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		白菜・えのき にんじん・長ねぎ			
		りんご			りんご			
7 (木) おもちつき		おもち	きな粉	もち米・小豆 <u>白ごま</u> ・砂糖・塩		・ヨーグルト ・せんべい	688 kcal 17.8 g 6.7 g 1.5 g	
		なるとのすまし汁	<u>なると</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜			
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり			
		みかん			みかん			
8 (金)	黒パン	五目ワントンスープ	豚肉・しょうゆ	<u>ワントンの皮</u> ・炒め油・塩	にんじん・干し椎茸 白菜・もやし・長ねぎ	・牛乳 ・大学いも (さつまいも・揚げ油 砂糖・しょうゆ <u>黒ごま</u> ・酢)	437 kcal 16.9 g 17.7 g 2.2 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			
		動物チーズ	<u>チーズ</u>					
11 (月)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・豆腐・しょうゆ	糸こんにゃく・ <u>ふ</u> 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・ココア無しパン (<u>小麦粉</u> ・ココア BP・砂糖・ <u>牛乳</u> ・油)	418 kcal 20.6 g 13.4 g 2.0 g	
		なめこの味噌汁	みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ			
		りんご			りんご			
12 (火)	ごはん	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・枝豆・ケチャップ	・ヨーグルト ・せんべい	381 kcal 13.5 g 10.8 g 2.0 g	
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け			
		みかん			みかん			
13 (水)	ごはん	♪西保育園のお好み献立です♪					・ホットケーキ ・ホイップクリーム ※ <u>小麦粉</u> 、 <u>卵</u> 、 <u>牛乳</u> を 含みます。 	594 kcal 27.6 g 27.1 g 2.6 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			
		そうめん汁	<u>なると</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	<u>そうめん</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん			
14 (木)	米粉パン	いかめんち	いか(すり身)	塩・片栗粉・揚げ油	玉ねぎ・にんじん・キャベツ	・牛乳 ・さつまいもごはん (米・さつまいも・酒 <u>黒ごま</u> ・塩)	403 kcal 21.2 g 13.2 g 2.1 g	
		もずくのスープ	もずく・豆腐・ <u>卵</u> だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ			
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン			

★インフルエンザやカゼが流行し始めました。体調を整えてウイルスや風邪を吹き飛ばしましょう！
 予防にはビタミンAやビタミンCがおすすめです！ また手洗いも忘れずにしましょう！
 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もち米を使わない“おはぎ”が出ます。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー405Kcal、たんぱく質18.6g、脂質14.2g、塩分2.0g
 * 保育所栄養給与目標・・・エネルギー390Kcal、たんぱく質18.8g、脂質15.7g、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 (金)	ミニロール	きのこのみそクリーム炒	豚ひき肉・みそ・豆乳	<u>スパゲッティ</u> 酒・炒め油・塩	玉ねぎ・にんじん・しめじ えのき・エリンギ・にんにく	・牛乳 ・プリン (プリンの素・みかん缶)	377 kcal 17.2 g 13.1 g 1.8 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	<u>白ごま</u> ・塩	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
18 (月)	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉・しょうゆ	みりん・炒め油	しょうが・もやし 玉ねぎ・にんじん	・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>)	451 kcal 23.0 g 16.8 g 1.6 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			
19 (火)	ごはん	アジフライ	アジ・ <u>卵</u>	<u>小麦粉</u> ・ <u>パン粉</u> 揚げ油・ソース		・牛乳 ・きな粉トースト (<u>食パン</u> ・マーガリン きな粉・砂糖・塩)	460 kcal 27.6 g 21.0 g 2.5 g
		チンゲンサイのすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ えのき・にんじん		
		納豆和え	ひきわり納豆 しょうゆ・かつお節	<u>白ごま</u>	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき		
20 (水)	ごはん	おでん	<u>うずらの卵</u> ・ <u>ちくわ</u> <u>さつま揚げ</u> ・しょうゆ こんぶ・かつお節	こんにやく・砂糖・酒	大根・にんじん	・麦茶 ・手作りアップルパイ (りんご・砂糖 レモン汁・ <u>パイ皮</u>)	410 kcal 15.5 g 18.4 g 2.7 g
		小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		もやし・小松菜・にんじん		
		みかん			みかん		
21 (木)	食パン	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	・牛乳 ・オレンジゼリー (オレンジゼリーの素)	394 kcal 19.4 g 15.3 g 1.3 g
		みかんサラダ	<u>ハム</u>	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
22 (金) 誕生会		まぜこみいなり	<u>ちくわ</u> ・油揚げ・しょうゆ だし汁・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 ・クリームパンダ ※ <u>小麦粉</u> 、 <u>卵</u> 、 <u>牛乳</u> を 含みます。 	主食込みの 栄養価 655 kcal 24.2 g 17.8 g 2.9 g
		はんぺんのすまし汁	<u>はんぺん</u> ・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		
		みそドレサラダ	みそ・しょうゆ	砂糖・酢・油	キャベツ・もやし きゅうり・にんじん		
		みかん			みかん		
25 (月)	ごはん	大根のうま煮	豚肉・ <u>ちくわ</u> ・しょうゆ	じゃがいも・こんにやく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根・干し椎茸	・牛乳 ・肉まん (あん…豚ひき肉・玉ねぎ しょうが・みりん 砂糖・しょうゆ・塩 <u>ごま油</u> ・片栗粉 生地… <u>小麦粉</u> ・BP・砂糖 <u>牛乳</u> ・塩)	466 kcal 20.4 g 15.4 g 2.4 g
		油揚げの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		白菜・長ねぎ・にんじん		
		りんご			りんご		
26 (火)	ごはん	チキンカレー	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・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	・ヨーグルト和え (<u>プレーンヨーグルト</u> 砂糖・みかん缶 パイン缶・りんご)	320 kcal 10.9 g 10.2 g 1.6 g
		だいこんサラダ	しょうゆ	<u>ごま油</u> ・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン		
		みかん			みかん		
27 (水)	ごはん	韓国風サバの味噌煮	<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 ・りんごクッキー (りんご・砂糖 <u>小麦粉</u> ・油・砂糖 <u>白ごま</u> ・BP)	444 kcal 22.3 g 20.6 g 1.6 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		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり		
28 (木)	米粉パン	チキンのピザ風	鶏もも肉・ <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	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	397 kcal 22.2 g 13.7 g 2.3 g
		コーンスープ	だし汁	塩	チンゲンサイ・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン		
		糸寒天のごま酢和え	糸寒天・ <u>ハム</u> ・薄口しょうゆ	油・砂糖・酢・ <u>白ごま</u>	キャベツ・きゅうり にんじん		
29 (金)	ミニロール	とん汁うどん	豚肉・だし汁・みそ	<u>うどん</u> ・炒め油・みりん	ごぼう・大根・にんじん しめじ・長ねぎ	・牛乳 ・せんべい 	404 kcal 16.2 g 11.6 g 1.9 g
		ごま和え	しょうゆ	<u>白すりごま</u> ・砂糖	白菜・ほうれんそう にんじん		
		りんご			りんご		