



令和3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 (月)	ごはん	白身魚のもろみ漬け	銀ヒラス・たまりしょうゆ			・牛乳 ・麩のラスク ( <u>麩</u> ・マーガリン(乳なし) 砂糖)	412 kcal 25.2 g 23.1 g 1.9 g
		さつまい	豚肉・油揚げ・みそ・煮干し	さつまいも・こんにやく 炒め油	にんじん・大根 ごぼう・長ねぎ		
		ごま酢和え	ハム(卵,乳なし) 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		
2 (火)	ごはん	肉じゃが	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・つきこん・油 酒・みりん・砂糖・片栗粉	にんじん・玉ねぎ・枝豆	・牛乳 ・チーズトースト ( <u>食パン</u> ・とけるチーズ <u>白ごま</u> )	383 kcal 21.2 g 14.8 g 2.0 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		
4 (木)	米粉パン	ウインナーのクリーム煮	ウインナー(卵,乳なし) <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>小麦粉</u> <u>バター</u> ・塩	玉ねぎ・にんじん・白菜 ほうれんそう・しめじ	・牛乳 ・うどんかりんとう ( <u>ほうとうめん</u> ・砂糖 揚げ油)	472 kcal 15.4 g 22.3 g 2.3 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		
		りんご			りんご		
5 (金)	ミニロール	煮込みうどん	鶏もも肉・油揚げ こんぶ・だし汁・しょうゆ	<u>うどん</u> ・炒め油 みりん・酒	長ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	・牛乳 ・せんべい	370 kcal 15.3 g 14.5 g 1.8 g
		ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ(卵なし)・塩	にんじん・キャベツ きゅうり・にんじん		
		みかん			みかん		
8 (月)	ごはん	鮭の塩麹焼き	鮭	塩麹		・ <u>飲むヨーグルト</u> ・せんべい	272 kcal 19.4 g 6.4 g 1.9 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・薄口しょうゆ だし汁・こんぶ	塩	白菜・にんじん えのき・長ねぎ		
		梅ドレサラダ	しょうゆ	油・酢・砂糖	キャベツ・大根 にんじん・きざみ梅		
9 (火)	ごはん	おでん	<u>うずらの卵</u> ・こんぶ さつまいも揚げ(卵,乳なし) ちくわ(卵,乳なし) しょうゆ・だし汁	こんにやく・砂糖・酒	大根・にんじん	・牛乳 ・さつまいも蒸しパン ( <u>小麦粉</u> ・砂糖・豆乳・BP <u>黒ごま</u> ・油・さつまいも)	403 kcal 19.4 g 14.2 g 2.3 g
		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		
		みかん			みかん		
10 (水)	ごはん	きのこカレー	豚ひき肉・ <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・しめじ えのき・エリンギ にんにく・しょうが パセリ・ケチャップ	・野菜ジュース ・せんべい	360 kcal 11.2 g 13.6 g 1.6 g
		みかんサラダ	ハム(卵,乳なし)	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
		りんご			りんご		
11 (木)	マーブル食パン	すいとん	なると(卵,乳なし) 豚肉・しょうゆ・だし汁	<u>小麦粉</u> ・塩・酒	大根・にんじん・白菜 長ねぎ・かぼちゃ	・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・ <u>白ごま</u> )	399 kcal 14.3 g 11.9 g 1.8 g
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け		
		みかん			みかん		
12 (金)	黒パン	ポトフ	ウインナー(卵,乳なし) しょうゆ	炒め油・じゃがいも 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん キャベツ・しめじ・コーン	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	398 kcal 14.1 g 14.5 g 1.7 g
		もやしのナムル	ハム(卵,乳なし)・しょうゆ	砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	きゅうり・もやし・にんじん		
		りんご			りんご		

★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

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー396Kcal、たんぱく質18.5g、脂質15.1g、塩分1.7g  
 \* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー415Kcal、たんぱく質19.7g、脂質16.4g、塩分1.5g

(都合により献立が変更となる場合があります)



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  
います。

		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)			
15 (月)	ごはん	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	酒・炒め油・砂糖 みりん・片栗粉	しょうが・ピーマン 玉ねぎ・キャベツ・もやし にんじん・しめじ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>スイートポテト (さつまいも・砂糖 マーガリン(乳なし) 砂糖・豆乳)</li> </ul>	402 kcal 18.4 g 16.3 g 1.6 g		
		小松菜のすまし汁	だし汁・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				
16 (火)	ごはん	大根のうま煮	豚肉・ちくわ(卵,乳なし) 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>フライビーンズ (大豆・片栗粉・揚げ油 砂糖・しょうゆ)</li> </ul>	393 kcal 21.3 g 17.7 g 2.2 g		
		玉ねぎの味噌汁	わかめ・みそ・煮干し		玉ねぎ・にんじん・えのき				
		りんご			りんご				
17 (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・酒・みりん	もやし・ほうれんそう にんじん・玉ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>スティックメロンパン (食パン・砂糖 マーガリン(乳なし) 小麦粉・豆乳)</li> </ul>	402 kcal 22.9 g 16.0 g 2.4 g		
		高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		白菜・長ねぎ・にんじん				
		みかん			みかん				
18 (木) 誕生会		中華おこわ	豚肉・しょうゆ	もち米・米・酒 みりん・ <b>ごま油</b> ・砂糖	にんじん・たけのこ 干し椎茸	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li><b>原宿ドック</b> ※小麦、卵、乳が 含まれています。</li> </ul>	主食込みの 栄養価  532 kcal 17.4 g 14.3 g 2.3 g		
		なるとのすまし汁	なると(卵,乳なし) だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜				
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶				
		みかん			みかん				
19 (金)	ミニロール	カレーうどん	鶏もも肉・しょうゆ ちくわ(卵,乳なし) こんぶ・だし汁	<b>うどん</b> ・塩・酒 カレー粉・片栗粉・炒め油	長ねぎ・玉ねぎ・しめじ ほうれんそう・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>さつまいもごはん (米・さつまいも・酒 塩・<b>黒ごま</b>)</li> </ul>	426 kcal 19.2 g 13.4 g 2.1 g		
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり				
		動物チーズ	<b>チーズ</b>						
22 (月)	ごはん	鶏ごぼうつくね	鶏ひき肉・豆腐・しょうゆ	塩・こしょう・酒・片栗粉 揚げ油・砂糖・みりん・酒	ごぼう・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>りんご蒸しパン (<b>小麦粉</b>・BP・りんご 砂糖・豆乳・油)</li> </ul>	400 kcal 19.1 g 18.8 g 1.6 g		
		チンゲンサイのすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・えのき にんじん				
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン				
24 (水)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・豆腐・しょうゆ	糸こんにやく・麩 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>お好み焼き (<b>小麦粉</b>・卵・キャベツ 魚肉ソーセージ(卵,乳なし) かつお節・青のり・ソース マヨネーズ(卵なし))</li> </ul>	392 kcal 23.2 g 16.3 g 2.4 g		
		小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		大根・小松菜・にんじん				
		りんご			りんご				
25 (木)	丸パン	さつまいもシチュー	鶏もも肉・ <b>スキムミルク</b>	さつまいも・炒め油・塩 こしょう・ <b>バター</b> <b>小麦粉</b>	にんじん・しめじ・玉ねぎ ほうれんそう・コーン	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト和え (<b>プレーンヨーグルト</b> 砂糖・もも缶・みかん缶 パイン缶・りんご)</li> </ul>	369 kcal 12.3 g 11.8 g 1.6 g		
		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				
26 (金)	プレートパン(食パン)	♪東保育園のお好み献立です♪							
		ステゴサウルスあげ (ユーリンチー)	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油 砂糖・酢・ <b>ごま油</b>	にんにく・しょうが・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>【3歳以上児さん】</li> <li>ゴルゴアイス (豆乳アイス)</li> <li>【3歳未満児さん】</li> <li>ミニゼリー</li> <li>せんべい</li> </ul>	352 kcal 17.3 g 11.4 g 1.6 g		
		化石スープ (ABCスープ)	だし汁・薄口しょうゆ	<b>ABCパスタ</b> ・塩 こしょう・酒	玉ねぎ・白菜・にんじん				
		きょうりゅうサラダ (かみかみサラダ)	さきいか・しょうゆ	マヨネーズ(卵なし) <b>白すりごま</b>	キャベツ・にんじん・ごぼう				
		リトルホーンゼリー (ミニゼリー)		ミニゼリー					
ジャム&マーガリン		<b>マーガリン</b>	ジャム						
29 (月)	ごはん	和風ハンバーグ	豚ひき肉・しょうゆ	<b>パン粉</b> ・塩・こしょう 酒・みりん・片栗粉	玉ねぎ・にんじん・えのき しめじ・エリンギ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>みたらしまカロニ (<b>マカロニ</b>・しょうゆ 砂糖・片栗粉)</li> </ul>	384 kcal 22.8 g 18.3 g 2.2 g		
		白菜の味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		白菜・玉ねぎ・にんじん				
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり				
30 (火)	ごはん	コーンカレー	豚肉・ <b>スキムミルク</b>	じゃがいも・炒め油 <b>小麦粉</b> ・ <b>バター</b> 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>せんべい</li> </ul>	413 kcal 17.9 g 17.5 g 1.9 g		
		磯香和え	もみのり・しょうゆ	<b>ごま油</b>	キャベツ・にんじん もやし・えのき				
		みかん			みかん				