



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 <u>チーズ</u> <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 | 鮭の塩麴焼き | 鮭 | 塩麴 | | ・ <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"> 牛乳 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) | 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"> 牛乳 フライビーンズ (大豆・片栗粉・揚げ油 砂糖・しょうゆ) | 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"> 牛乳 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) | 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・ <u>ごま油</u> ・砂糖 | にんじん・たけのこ 干し椎茸 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 原宿ドック ※小麦、卵、乳が 含まれています。 | 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 | <u>うどん</u> ・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"> 牛乳 さつまいもごはん (米・さつまいも・酒 塩・<u>黒ごま</u>) | 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 | <u>チーズ</u> | | | | | | |
| 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"> 牛乳 りんご蒸しパン (<u>小麦粉</u>・BP・りんご 砂糖・豆乳・油) | 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"> 牛乳 お好み焼き (<u>小麦粉</u>・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)) | 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・ <u>スキムミルク</u> | さつまいも・炒め油・塩 こしょう・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> | 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"> ヨーグルト和え (<u>プレーンヨーグルト</u> 砂糖・もも缶・みかん缶 パイン缶・りんご) | 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・ <u>ごま油</u> | にんにく・しょうが・長ねぎ | <ul style="list-style-type: none"> 【3歳以上児さん】 ゴルゴアイス (豆乳アイス) 【3歳未満児さん】 ミニゼリー せんべい | 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 | <u>ABCパスタ</u> ・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) <u>白すりごま</u> | 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 |  | <u>マーガリン</u> | ジャム | | | | | | |
| 29 (月) | ごはん | 和風ハンバーグ | 豚ひき肉・しょうゆ | <u>パン粉</u> ・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"> 牛乳 みたらしまカロニ (<u>マカロニ</u>・しょうゆ 砂糖・片栗粉) | 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・ <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 | <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい | 413 kcal 17.9 g 17.5 g 1.9 g | | |
| | | 磯香和え | もみのり・しょうゆ | <u>ごま油</u> | キャベツ・にんじん もやし・えのき | | | | |
| | | みかん | | | みかん | | | | |