



令和4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 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 (火)	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 ・きなこ揚げパン (<u>ミニねじりパン</u>) 揚げ油・きなこ・砂糖・塩)	404 kcal 24.7 g 18.3 g 2.2 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		
		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 (水)	ごはん	手作りがんもどき	しぼり豆腐・鶏ひき肉 干しひじき・しょうゆ だし汁・薄口しょうゆ	塩・片栗粉・揚げ油・みりん	にんじん・玉ねぎ・枝豆	・牛乳 ・スコーン (<u>小麦粉</u> ・BP・砂糖 マーガリン(乳なし) <u>卵</u> ・豆乳)	405 kcal 19.6 g 20.5 g 1.8 g
		高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
4 (金)	丸パン	鶏肉のバーベキューソース	鶏もも肉・しょうゆ	酒・砂糖・酢	りんご・玉ねぎ・にんにく しょうが・ケチャップ	・牛乳 ・わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ)	382 kcal 21.3 g 11.1 g 2.1 g
		春雨スープ	だし汁・しょうゆ	春雨・塩・こしょう	白菜・にんじん・玉ねぎ コーン・しめじ		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
7 (月)	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 	337 kcal 11.9 g 11.4 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		
		みかん			みかん		
8 (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 ・きな粉サンド (<u>食パン</u> ・きなこ マーガリン(乳なし) 砂糖・塩)	413 kcal 17.0 g 20.1 g 2.2 g
		麩のすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>麩</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		りんご			りんご		
9 (水)	ごはん	とりすき	鶏もも肉・豆腐・しょうゆ	糸こんにゃく・ <u>麩</u> 炒め油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・白菜 玉ねぎ・にんじん	・牛乳 ・チーズ蒸しパン (<u>小麦粉</u> ・BP・砂糖 豆乳・油・ <u>チーズ</u>)	421 kcal 23.1 g 16.4 g 2.2 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		
		みかん			みかん		
10 (木)	食パン	五目ワントンスープ	豚肉・しょうゆ	炒め油・塩 <u>ワントンの皮</u>	にんじん・干しいたけ 白菜・もやし・長ねぎ	・牛乳 ・スイートポテト (さつまいも・砂糖 マーガリン(乳なし)・豆乳)	378 kcal 14.5 g 14.6 g 1.9 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		
		ジャム&マーガリン		<u>マーガリン</u>	ジャム		
11 (金)	ミニロール	こもろん味噌焼きそば	豚ひき肉・黒豆みそ しょうゆ・みそ	炒め油・オイスターソース 砂糖・酒・ <u>焼きそば麺</u> すりえごま	にんにく・しょうが 長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ もやし・にんじん・ピーマン	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)	463 kcal 21.2 g 18.5 g 2.4 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		
		動物チーズ	<u>チーズ</u>				
14 (月)	ごはん	おでん	さつま揚げ(卵なし) ちくわ(卵なし)・しょうゆ こんぶ・だし汁	こんにゃく・砂糖・酒	大根・にんじん	・牛乳 ・えごまクッキー (<u>小麦粉</u> ・BP・砂糖 マーガリン(乳なし) 塩・すりえごま)	359 kcal 14.0 g 15.3 g 2.0 g
		みそドレサラダ	みそ・しょうゆ	酢・油・砂糖	キャベツ・もやし きゅうり・にんじん		
		みかん			みかん		

★カゼはひいていませんか？子どもは風の子とは言いますが、体が弱っているとカゼをひいてしまいます。
 いろんなウイルスにも負けないように、いっぱい食べて良く寝て、免疫力を高めておきたいですね！
 ★免疫力アップ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、じゃがいもなどの果物やいも類

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー415Kcal、たんぱく質19.9g、脂質16.8g、塩分1.9g
 * 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



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。

(都合により献立が変更となる場合があります)

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)

♪西保育園のお好み献立です♪

15 (火)	ごはん	コーンカレー	豚肉	じゃがいも・炒め油 カレールー(小麦,乳なし)	にんじん・玉ねぎ・コーン にんにく・しょうが・枝豆	・牛乳 ・マフィン ※小麦、卵、乳を 含みます。 	614 kcal 26.1 g 32.2 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		
		かみかみサラダ	さきいか・しょうゆ	マヨネーズ(卵なし) 白すりごま	キャベツ・にんじん・ごぼう		
		一口ゼリー		ゼリー			
16 (水)	ごはん	鮭の塩麹焼き	サケ	塩麹		・牛乳 ・高トシまん (ほうれんそう・チーズ 小麦粉・BP・砂糖 豆乳・油)	416 kcal 28.7 g 18.1 g 1.7 g
		けんちん汁	豚肉・豆腐 だし汁・しょうゆ	こんにゃく・ごま油・塩	ごぼう・にんじん 大根・しめじ・長ねぎ		
		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		
17 (木)	ミニロール	ちゃんぽんうどん	豚肉・なると(卵,乳なし) しょうゆ・鶏ブイヨン	冷凍うどん・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	・ヨーグルト ・せんべい	316 kcal 10.6 g 4.7 g 2.1 g
		だいコーンサラダ	しょうゆ	ごま油・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン		
		みかん			みかん		
18 (金)	ツイストパン	チキンカツ	鶏ささみ	塩・こしょう・小麦粉 パン粉・揚げ油・ソース	ケチャップ	・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ 白ごま・塩)	374 kcal 23.7 g 11.6 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		
		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		
21 (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 にんじん・もやし・しめじ	・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)	426 kcal 21.4 g 18.6 g 2.1 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	白菜・にんじん・長ねぎ		
		りんご			りんご		
22 (火)	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	もやし・ほうれんそう にんじん・玉ねぎ	・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 ごま油・片栗粉 生地…小麦粉・BP・砂糖 豆乳・塩)	415 kcal 25.6 g 15.1 g 2.4 g
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		みかん			みかん		
24 (木)	米粉パン	あったかシチュー	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・ほうれんそう	・牛乳 ・みたらしまカロニ (マカロニ・しょうゆ 砂糖・片栗粉)	424 kcal 17.5 g 16.7 g 1.9 g
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	ごま油・酢・砂糖	きゅうり・キャベツ にんじん・コーン		
		りんご			りんご		
25 (金) 誕生会		ししじゅーしー	豚ひき肉・きざみ昆布 油揚げ・しょうゆ	米・炒め油・酒・塩・みりん	にんじん・しょうが	主食込みの 栄養価	581 kcal 19.9 g 17.7 g 2.7 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		
		磯香和え	しょうゆ・もみのり	マヨネーズ(卵なし)	キャベツ・えのき・にんじん		
		みかん			みかん		
28 (月)	ごはん	和風きのこハンバーグ	豚ひき肉・豆腐・しょうゆ	パン粉・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	・牛乳 ・麩のラスク (麩・砂糖 マーガリン(乳なし))	394 kcal 22.0 g 24.8 g 2.1 g
		大根の味噌汁	油揚げ・わかめ みそ・煮干し		大根・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		
29 (火)	ごはん	ぶり大根	ブリ・しょうゆ	砂糖・片栗粉 揚げ油・みりん	しょうが・大根	・牛乳 ・さつまいも蒸しパン (さつまいも・小麦粉 砂糖・豆乳・BP 黒ごま・油)	418 kcal 18.5 g 17.1 g 1.7 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		
		りんご			りんご		
30 (水)	ごはん	チキンカレー	鶏もも肉・スキムミルク	じゃがいも・バター 小麦粉・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	・牛乳 ・せんべい 	381 kcal 16.0 g 15.1 g 2.0 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		