



＜令和5年度＞
11月の献立予定表 小諸市公立保育園



| 日 (曜日) | 午前おやつ (未就児) | しゅく 主食 | 献立名 | 材料名 | | | 調味料他 | 午後おやつ | 栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 塩分 | |
|-----------|------------------|-----------|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--|---------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------|
| | | | | ちく 血や肉 ほね 骨になるもの (赤) | ちから 熱や力に なるもの (黄) | からだ 体の調子を 整えるもの (緑) | | | | |
| 1 (水) | 牛乳 せんべい | ごはん | しろみぎかな しおこうじや 白身魚の塩麹焼き | メルルーサ | | | 塩麹 | ぎゅうにゅう ・牛乳 ・揚げパン(きな粉) (ミニねじりパン) あぶら 揚げ油・きな粉・砂糖 しお 塩 | 372 kcal 23.8 g 14.6 g 2.3 g | |
| | | | もずくスープ | もずく・豆腐・ たまご | かたくりこ 片栗粉 | | にんじん・たまねぎ | | | だし汁・塩 しょうゆ・酒 |
| | | | ごま酢和え | ハム(対応用) | しろ 白ごま ・砂糖・油 | | キャベツ・きゅうり・にんじん | | | 酢 薄口しょうゆ |
| 2 (木) | 牛乳 せんべい | ミニ ロール | こもろん味噌焼きそば | ぶたにく くろまめ 豚ひき肉・黒豆みそ・みそ | あぶら や 油・ 焼きそばめん ・砂糖 | にんにく・しょうが・ながねぎ キャベツ・たまねぎ・もやし にんじん・ピーマン | オスターソース・酒 しょうゆ | ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ 鮭わかめおにぎり(ごま) こめ (米・鮭わかめ) | 463 kcal 21.2 g 18.5 g 2.4 g | |
| | | | すまし汁 (テンゲンサイ) | こんぶ | | すりえごま | テンゲンサイ・えのき にんじん | | | だし汁・塩 うすくち 薄口しょうゆ |
| | | | 動物チーズ | チーズ | | | | | | |
| 6 (月) | 牛乳 せんべい | ごはん | きのこカレー | ぶたにく 豚ひき肉・ スキムミルク | じゃがいも・ 小麦粉 ・バター | たまねぎ・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 | カレー粉 ソース・塩 ケチャップ | ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ わらびもち かたくりこ (片栗粉・砂糖・水 きな粉・塩) | 447 kcal 17.8 g 19.0 g 1.8 g | |
| | | | もやしのナムル | ハム(対応用) | ごま油 ・砂糖 | | もやし・きゅうり・にんじん | | | 酢・しょうゆ |
| | | | みかん | | | みかん | | | | |
| 7 (火) | 牛乳 みかん | ごはん | 手作りがんもどき | しほり豆腐・鶏ひき肉・ひじき | かたくりこ 片栗粉・揚げ油 | にんじん・たまねぎ・えだまめ | 塩・しょうゆ だし汁・みりん 薄口しょうゆ | やさい ・野菜ジュース ・せんべい | 221 kcal 11.7 g 8.0 g 1.5 g | |
| | | | わかめの味噌汁 | かんそう 乾燥わかめ・みそ・煮干し | | | はくさい・えのき・にんじん | | | |
| | | | ゆかり和え | | | | キャベツ・きゅうり・ゆかり | | | 塩 |
| 8 (水) | 牛乳 一口焼き いも | ごはん | 肉みそもやし | ぶたにく 豚ひき肉・みそ | じゃがいも・揚げ油・砂糖 | もやし・にんじん・キャベツ たまねぎ | しょうゆ | ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ ココア蒸しパン こむぎこ (小麦粉・ココア・砂糖 調整豆乳・油 ベーキングパウダー) | 401 kcal 15.6 g 16.0 g 1.8 g | |
| | | | すまし汁 (ふ) | こんぶ | ふ | | ほうれんそう・にんじん | | | だし汁・塩 薄口しょうゆ |
| | | | りんご | | | りんご | | | | |
| 9 (木) | 牛乳 りんご | 食 パン | 五目ワタンスープ | ぶたにく 豚肉 | ワタン ・油 | にんじん・しいたけ・はくさい もやし・ながねぎ | しょうゆ・塩 | ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ スイートポテト (さつまいも・砂糖 調整豆乳 マーガリン(対応用)) | 378 kcal 14.5 g 14.6 g 1.9 g | |
| | | | 梅ドレサラダ | ツナ | あぶら 油・砂糖 | | キャベツ・だいこん・にんじん きざみ梅 | | | しょうゆ・酢 |
| | | | ジャム&マーガリン | | ジャム&マーガリン | | | | | |
| 10 (金) | 牛乳 せんべい | ミニ ロール | ちゃんぽんうどん | ぶたにく 豚肉・なると(対応用) | うどん ・油 | はくさい・にんじん・しいたけ もやし・ながねぎ・しょうが にんにく | 塩・しょうゆ こしょう・酒 地鶏鶏アイン | ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ わかめおにぎり こめ (米・炊き込みわかめ) | 423 kcal 15.4 g 10.5 g 2.1 g | |
| | | | だいこんサラダ | | あぶら ごま油 ・砂糖 | | だいこん・にんじん・きゅうり コーン | | | 酢・しょうゆ |
| | | | みかん | | | みかん | | | | |
| 13 (月) | 牛乳 せんべい | ごはん | おでん | さつま揚げ(対応用) こんぶ・ちくわ(対応用) | 砂糖 | こんにやく・だいこん にんじん | しょうゆ・酒 だし汁 | ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ えごまクッキー (小麦粉・砂糖・塩 マーガリン(対応用) すりえごま ベーキングパウダー) | 359 kcal 14.0 g 15.3 g 2.0 g | |
| | | | みそドレサラダ | みそ | 砂糖 油 | | キャベツ・もやし・きゅうり にんじん | | | 酢・しょうゆ |
| | | | みかん | | | みかん | | | | |
| 14 (火) | 牛乳 みかん | ごはん | 焼き鮭 | しおじけ 塩鮭 | | | | ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ スティックメロンパン (食パン・砂糖 小麦粉・調整豆乳 マーガリン(対応用)) | 457 kcal 29.9 g 19.5 g 1.9 g | |
| | | | けんちん汁 | ぶたにく 豚肉・豆腐 | ごま油 | | ごぼう・にんじん・だいこん こんにやく・しめじ・ながねぎ | | | だし汁・塩 しょうゆ |
| | | | パインサラダ | | あぶら 油 | | キャベツ・きゅうり・パイン缶 | | | 酢・塩 |

＜体を温めて、風邪を予防しよう＞

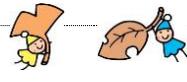
・木々の葉が色づき始め、紅葉が見ごろを迎える季節です。朝晩の冷え込みが激しくなってきますので、体を温めてくれる食べ物を食べて風邪を予防しましょう。にんじん・だいこん・ごぼうなど寒い季節に旬を迎える野菜は体を温めてくれるので、鍋料理やうどん、シチューなどに入れて食べるのがオススメです。

・11月24日は「いい和食の日」です。和食の基本は主食(ごはんなど)、主菜(肉や魚など)、副菜(野菜、海藻、イモ類など) 2品と汁ものを組み合わせた一汁三菜です。栄養バランスのとりやすい献立であり、旬の食材を使う、だしを使う、行事に合わせて特別な料理を食べる、はしを使うなどの特徴があります。「和食」という日本の食文化を子どもたちに伝えていきたいですね。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー 419 Kcal、たんぱく質 19.4g、脂質 16.7g、塩分 2.1g

* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー 411 Kcal、たんぱく質 19.5g、脂質 16.2g、塩分 1.5g

栄養価は
屋食とおやつ
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。

| 日 (曜日) | 午前おやつ (未発表) | しゅしょく 主食 | こんだてめい 献立名 | 材料名 | | | 調味料他 | ごこ 午後おやつ | 栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 水分 | |
|-----------|----------------|---|------------------|---|---------------------------|--|---------------------------|---|---|---------------------------------------|
| | | | | ちにく 血や肉 ほね 骨になるもの あか (赤) | ねつ 熱や力に なるもの (黄) | からだ 体の調子を ととの 整えるもの みどり (緑) | | | | |
| 15 (水) | 牛乳 せんべい | ごはん | ポークカレー | ぶたにく 豚肉・スキムミルク | じゃがいも・油・小麦粉 バター | たまねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが | カレー粉・塩 ケチャップ ソース | ぎゅうにゅう 牛乳 こう 高トシまん (ほうれんそう・砂糖 ベーキングパウダー 調整豆乳・小麦粉・油 プロセスチーズ) | 479 kcal 18.9 g 19.3 g 1.9 g | |
| | | | レモン和え | | さとう 砂糖 | キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁 | しょうゆ | | | |
| | | | りんご |  | | りんご | | | | |
| 16 (木) | 牛乳 りんご | 丸パン | 鶏肉の バーベキューソース | とり 鶏もも肉 | さとう 砂糖 | りんご・たまねぎ・にんにく しょうが | しょうゆ・酒 酢・ケチャップ | ぎゅうにゅう 牛乳 ・さつまいもごはん こめ (米・さつまいも・酒 塩・黒ごま) | 441 kcal 22.4 g 12.2 g 2.1 g | |
| | | | 春雨スープ | はるさめ | | はくさい・にんじん・たまねぎ コーン・しめじ | だし汁・こしょう しょうゆ・塩 | | | |
| | | | みかんサラダ | ハム (対応用) | あがら 油 | キャベツ・きゅうり・みかん缶 | 酢・塩 こしょう | | | |
| 17 (金) | 牛乳 せんべい |  | 誕生会 | | | | | |  | 581 kcal 19.9 g 17.7 g 2.7 g |
| | | | ししじゅーしー | ぶた 豚ひき肉・きざみこんぶ あがら 揚げ | こめ 米・油 | にんじん・しょうが | 酒・しょうゆ みりん・塩 | | | |
| | | | すまし汁 (なると) | なると (対応用)・こんぶ | | にんじん・こまつな | 薄口しょうゆ 塩・だし汁 | | | |
| | | | 磯香和え (マヨ) | もみのり | マヨネーズ (対応用) | キャベツ・えのき にんじん | しょうゆ | | | |
| | | みかん | | みかん | | | | | | |
| 20 (月) | 牛乳 せんべい | ごはん | 豚肉の味噌炒め | ぶたにく 豚肉・みそ | あがら 油・片栗粉・砂糖 | しょうが・ピーマン・たまねぎ キャベツ・にんじん・もやし しめじ | 酒・みりん | ぎゅうにゅう 牛乳 ・カルシウムトースト しやく (食パン・とろけるチーズ しろ 白ごま・しらす) | 381 kcal 22.5 g 16.1 g 2.2 g | |
| | | | すまし汁 (豆腐) | とうふ 豆腐・こんぶ | | はくさい・にんじん・ながねぎ | 薄口しょうゆ 塩・だし汁 | | | |
| | | | りんご |  | りんご | | | | | |
| 21 (火) | 牛乳 りんご | ごはん | 鶏の照り焼き | とり 鶏もも肉 | さとう 砂糖・片栗粉 | | しょうゆ・酒 みりん | ぎゅうにゅう 牛乳 ・肉まん にく (豚ひき肉・たまねぎ しょうが・みりん・砂糖 しょうゆ・塩・ごま油・塩 かたくりこ 片栗粉・小麦粉・砂糖 調整豆乳・ベーキングパウダー) | 397 kcal 27.3 g 15.4 g 2.2 g | |
| | | | わかめスープ | わかめ | しろ 白ごま | はくさい・にんじん・もやし たまねぎ | 塩・だし汁 | | | |
| | | | 納豆和え | ひきわり納豆・かつお節 | しろ 白ごま | ほうれんそう・もやし にんじん・えのき | しょうゆ | | | |
| 22 (水) | 牛乳 せんべい | ごはん | 魚肉ソーセージのつぶら | ぎょにく 魚肉ソーセージ (対応用) | こむぎこ 小麦粉・揚げ油 | | しょうゆ | ぎゅうにゅう 牛乳 ・ロシアンクッキー こむぎこ (小麦粉・砂糖・いちごジャム マーガリン (対応用)) | 451 kcal 18.7 g 23.9 g 2.5 g | |
| | | | ひじき炒め | ぶたにく 豚肉・さつま揚げ (対応用) あがら 揚げ・ひじき | さとう 砂糖・油 | にんじん・つきこん・しいたけ | しょうゆ・みりん | | | |
| | | | キャベツの味噌汁 | みそ・煮干し | あ 麩 | にんじん・えのき・キャベツ | | | | |
| 24 (金) | 牛乳 せんべい | ★ク ロ ワ ッ ッ サ ン (卵・乳・小麦を 含みます) | ★★★東保育園のお好み献立★★★ | | | | | | ぎゅうにゅう 牛乳 ・マフィン たまご (卵・乳・小麦を 含みます) | 456 kcal 17.3 g 20.5 g 2.1 g |
| | | | 鶏のから揚げ | とり 鶏もも肉 | かたくりこ 片栗粉・揚げ油 | しょうが | しょうゆ・酒 | | | |
| | | | ABCスープ | | ABCライスパスタ | たまねぎ・はくさい・にんじん | 薄口しょうゆ 塩・こしょう 酒・だし汁 | | | |
| | | 春雨サラダ | ハム (対応用) | はるさめ・ごま油・砂糖 | きゅうり・もやし・みかん缶 | しょうゆ・酢 | | | | |
| 27 (月) | 牛乳 せんべい | ごはん | チキンカレー | とり 鶏もも肉・スキムミルク | じゃがいも・油・小麦粉 バター | たまねぎ・にんじん・パセリ しょうが・にんにく | カレー粉・塩 ケチャップ ソース | ぎゅうにゅう 牛乳 ・イングリッシュスコーン こむぎこ (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン (対応用)) | 469 kcal 17.3 g 19.9 g 2.1 g | |
| | | | 福神漬け和え | | | きゅうり・キャベツ・福神漬 | | | | |
| | | | みかん |  | みかん | | | | | |
| 28 (火) | 牛乳 みかん | ごはん | ぶり大根 | ぶり | さとう 砂糖・片栗粉・揚げ油 | しょうが・だいこん | しょうゆ・みりん | ぎゅうにゅう 牛乳 ・さつまいもの蒸しパン むし (さつまいも・小麦粉 砂糖・調整豆乳・油 ベーキングパウダー 黒ごま) | 459 kcal 23.4 g 17.9 g 2.0 g | |
| | | | 玉ねぎの味噌汁 | みそ・煮干し | あ 麩 | たまねぎ・にんじん・えのき | | | | |
| | | | おかか和え | かつお節 | | キャベツ・きゅうり | しょうゆ | | | |
| 29 (水) | 牛乳 せんべい | ごはん | ハンバーグ (豆腐) | ぶた 豚ひき肉・豆腐 | あがら 油・パン粉 (卵・乳なし) | たまねぎ・にんじん | 塩・こしょう ケチャップ ソース | ぎゅうにゅう 牛乳 ・みたらしまカロニ まろ (マカロニ・しょうゆ 砂糖・片栗粉) | 350 kcal 19.2 g 17.6 g 2.0 g | |
| | | | すまし汁 (小ねぎ) | こんぶ | あ 麩 | こねぎ・はくさい・にんじん | だし汁・塩 薄口しょうゆ | | | |
| | | | コーンサラダ | | あがら 油 | キャベツ・きゅうり・コーン | 酢・塩 こしょう | | | |
| 30 (木) | 牛乳 せんべい | 黒 パン | あったかシチュー | ぶた 豚もも肉・スキムミルク | じゃがいも・油・小麦粉 バター | にんじん・しめじ・たまねぎ ほうれんそう | 塩・こしょう | ぎゅうにゅう 牛乳 ・せんべい | 388 kcal 16.6 g 16.5 g 1.7 g | |
| | | | 海藻サラダ | わかめ | あがら ごま油・砂糖 | きゅうり・キャベツ・にんじん コーン | 酢・しょうゆ | | | |
| | | | みかん | | みかん | | | | | |