

<令和7年度>



11月

給食献立予定表



<小諸市立保育園>

◎18日(火)は非常食用に保管してある「レトルトカレー」を提供します。

日 (曜日)	午後おやつ (栄養児)	主食	献立名	血や肉質になるもの(赤)	脂や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
3 (月)			おやすみ						
4 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	焼き鮭	塩鮭				・牛乳 ・セサミサンド (食パン ・白すりごま マーガリン(乳不使用) 砂糖)	376 kcal 27.3 g 18.5 g 1.8 g
			けんちん汁	豚肉・豆腐	ごま油	ごぼう・にんじん・だいこん・つきこん しめじ・ながねぎ	塩・しょうゆ だし汁		
			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		
5 (水)	牛乳 パン	ごはん	肉みそもやし	豚ひき肉・みそ	じゃがいも・砂糖・片栗粉・油	もやし・にんじん・たまねぎ キャベツ	しょうゆ	・牛乳 ・せんべい	321 kcal 14.2 g 14.0 g 1.8 g
			すまし汁(ほうれんそう)	こんぶ	麺	ほうれんそう・えのき・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			りんご			りんご			
6 (木)	牛乳 せんべい	ロール ケーキ パン	鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏モモ肉・みそ	マヨネーズ(卵不使用)			・牛乳 ・さつまいもごはん (米・さつまいも・酒・塩 黒ごま)	353 kcal 21.1 g 12.6 g 1.9 g
			すまし汁(こねぎ)	こんぶ		こねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			海藻サラダ	乾燥わかめ	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		
7 (金)	牛乳 せんべい	ココ ナッツ パン	あつたかシチュー	鶏モモ肉・ スキムミルク	じゃがいも・ バター ・小麦粉 油	たまねぎ・にんじん・しめじ・たまねぎ ほうれんそう	塩・こしょう	・牛乳 ・いちごゼリー (いちごゼリーの素・ バイン缶)	366 kcal 18.9 g 16.6 g 1.6 g
			ごま酢和え	ハム(卵不使用)	油・砂糖・白ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん	酢・薄口しょうゆ		
			みかん			みかん			
10 (月)	牛乳 一口餅いも	ごはん	カレーのお好み焼き風	アブラカレー・かつお節・あおのり	油・小麦粉・マヨネーズ(卵不使用)		塩・こしょう・ソース	・牛乳 ・ピザまん (鶏ひき肉・たまねぎ・油 ケチャップ・植物チーズ・片栗粉 小麦粉・砂糖・調整豆乳・塩) ベーキングパウダー)	486 kcal 27.7 g 17.4 g 2.8 g
			キャベツの味噌汁	みそ・煮干し	細切りみずす	キャベツ・たまねぎ・にんじん			
			春雨の酢の物		はるさめ・砂糖・油	きゅうり・にんじん・みかん缶	酢・塩		
11 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	手作りがんもどき	しほり豆腐・鶏ひき肉・干ひじき	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 薄口しょうゆ・みりん	・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ・きな粉・砂糖 塩)	347 kcal 17.2 g 16.4 g 1.6 g
			すまし汁(小松菜)	こんぶ		こまつな・にんじん・えのき	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			バインサラダ		油	キャベツ・きゅうり・ バイン缶	酢・塩		
12 (水)	牛乳 パン	ごはん	ポークカレー	豚肉・ スキムミルク	じゃがいも・ バター ・小麦粉 油	たまねぎ・にんじん・パセリ(乾) にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ・ソース	・牛乳 ・せんべい	392 kcal 16.3 g 16.1 g 2.0 g
			福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け		NEW	
			みかん			みかん			
13 (木)	牛乳 せんべい	食 パン	肉団子スープ	豚ひき肉	片栗粉	たまねぎ・しょうが・にんじん・はくさい ながねぎ・干しいたけ・ほうれんそう	しょうゆ・塩	・牛乳 ・抹茶クッキー (小麦粉・塩・砂糖・ベーキングパウダー マーガリン(乳不使用)・抹茶)	406 kcal 16.7 g 20.3 g 1.9 g
			ひじきのマリネ	干ひじき・ハム(卵不使用) カッテージチーズ	砂糖・ごま油	にんじん・コーン・きゅうり・もやし	酢・塩・こしょう しょうゆ		
			いちごジャム		いちごジャム				
誕生会									
14 (金)	牛乳 せんべい		ネギ塩チャーハン	なると(卵不使用)・豚肉	米・油	ながねぎ・にんじん	しょうゆ・塩・こしょう オイスターソース	【以上児】 ・牛乳 ・ ココアムース (白玉粉・塩・生乳、油 ※卵・乳・大豆、ゼラチン含む 【未満児】 ・牛乳 ・ゼリー	525 kcal 19.2 g 17.5 g 2.5 g
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん・たまねぎ・もやし	塩・だし汁		
			福神和え(マヨ)	きざみのり	マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ・えのき・コーン	しょうゆ		
			スティックゼリー		スティックゼリー				
17 (月)	牛乳 パン	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐	油・麺・砂糖・片栗粉	はくさい・にんじん・たまねぎ・えのき ながねぎ・生しいたけ・糸こんにゃく	みりん・しょうゆ	・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・生乳、油 餅チーズ) ※一番小さいクラス せんべい	393 kcal 22.9 g 17.1 g 2.2 g
			小松菜の味噌汁	みそ・煮干し		だいこん・こまつな・にんじん			
			スティックゼリー		スティックゼリー				
18 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	レトルトカレー	非常食用のレトルトカレー を提供します！				・牛乳 ・パンケーキ (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン(乳不使用))	449 kcal 16.9 g 21.1 g 3.4 g
			五目ワンタンスープ	豚肉	油・ウェーブワンタン	にんじん・干しいたけ はくさい・ながねぎ・もやし	しょうゆ・塩		
			コーンサラダ		油	キャベツ・きゅうり・コーン	酢・塩・こしょう		
19 (水)	ヨーグル ト 麦茶	ごはん	厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ	油・片栗粉	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・はくさい	酒・塩 オイスターソース	・牛乳 ・せんべい	397 kcal 18.5 g 15.1 g 2.0 g
			えのきの中華スープ		ごま油	えのき・にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・コーン	だし汁・塩 オイスターソース		
			バナナ			バナナ			
20 (木)	牛乳 せんべい	ロール ケーキ パン	白身魚のフライ	ホキ	小麦粉 パン粉(卵・乳なし)・揚げ油		ソース 塩・こしょう	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	385 kcal 19.3 g 14.5 g 2.1 g
			もやしのスープ			もやし・にんじん・たまねぎ	だし汁・薄口しょうゆ 塩		
			レモン和え		砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん レモン汁	しょうゆ		
★商保保育園 お好み献立★									
21 (金)	牛乳 せんべい		しょうゆラーメン	豚肉・なると(卵不使用)	中華めん・油	にんじん・もやし・ながねぎ はくさい・しょうが	しょうゆ・だし汁 地味鶏ブイヨン	・フルーツポンチ (フルーツゼリー・ バイン缶 もも缶 ・砂糖・水)	367 kcal 17.5 g 8.8 g 2.4 g
			みかんサラダ		油	キャベツ・きゅうり・みかん缶	酢・塩・こしょう		
			チーズ	以上児: 熟成チーズ 未満児: 1歳からチーズ					
24 (月)			おやすみ						
25 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	ぶり大根	ぶり	砂糖・片栗粉・揚げ油	しょうが・だいこん	しょうゆ・みりん	・牛乳 ・ココアカップケーキ (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン(乳不使用) ココア)	433 kcal 22.2 g 19.3 g 1.9 g
			たまねぎの味噌汁	みそ・煮干し	麺	たまねぎ・にんじん・えのき			
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩		
26 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	きのこカレー	豚ひき肉・ スキムミルク	じゃがいも・ バター ・小麦粉 油	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(乾)	カレー粉・塩 ケチャップ・ソース	・牛乳 ・グレーゼリー (グレーゼリーの素 バイン缶)	358 kcal 15.6 g 16.7 g 1.5 g
			おかか和え	かつお節		キャベツ・きゅうり	しょうゆ		
			みかん			みかん			
27 (木)	牛乳 せんべい		とん汁うどん	豚肉・油揚げ・みそ	うどん・油	だいこん・にんじん・しめじ・ながねぎ	だし汁・みりん	・牛乳 ・牛乳 ・梅こんぶおにぎり (米・塩・んぶ・ きざみ梅 白ごま)	490 kcal 21.5 g 17.2 g 2.6 g
			ごま和え		白すりごま・砂糖	はくさい・ほうれんそう・にんじん	醤油		
			チーズ	以上児: 熟成チーズ 未満児: 1歳からチーズ					
28 (金)	牛乳 一口餅いも	ココ ナッツ パン	タンドリーチキン	鶏モモ肉・ プレーンヨーグルト		にんにく	塩・こしょう・しょうゆ 粉・酒・ケチャップ	・牛乳 ・せんべい	300 kcal 23.6 g 12.7 g 1.9 g
			ABCスープ		ABCバスタ	たまねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩・こしょう 薄口しょうゆ・酒		
			ブロッコリーのナムル	ツナ	砂糖・ごま油	ブロッコリー・しめじ	酢・しょうゆ		

今月の平均栄養価・・・エネルギー397Kcal、たんぱく質19.7g、脂質16.2g、塩分2.1g
 保育園栄養価総目標値・・・エネルギー422Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分2.1g

・食物アレルギー原因食品
 ・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