



2022年11月

どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	Kcal					
1	火	麦ご飯	米・押麦	豚肉	生姜・にら・玉ねぎ	麦茶	439	17.2	14.2	195	1.0	
		豚肉の蒲コキ風	香煎・砂糖	味噌	人参・キキョウ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
		カニカマサラダ	ごま油・ノンマヨネーズ	カニカマ	コーン・もやし	牛乳	532	21.6	16.8	236	1.3	
		もやしの中巻スープ	麺・豆乳マールガン	牛乳・青海苔		青海苔スナック	Kcal	g	g	m g	g	
2	水	ご飯	米	鶏肉	大根・人参・いんげん	麦茶	491	16.8	16.3	249	1.2	
		厚揚げのそぼろ煮	油・砂糖	厚揚げ	小松菜・もやし	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
		小松菜のごま和え	ごま	なると	白菜・えのき	牛乳	604	21.2	20.4	317	1.6	
		白菜とえのきのすまし汁	小麦粉・砂糖・油	牛乳		ちんすこう	Kcal	g	g	m g	g	
4	金	食パン	食パン・いちごジャム	鶏肉	しめじ・エリンギ	麦茶	546	19.9	15.7	268	1.8	
		チキンときのこのグラタン	マカロニ・マーガリン・小麦粉	牛乳・チーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
		ひじきサラダ	パン粉・砂糖・ごま油・片栗粉	ひじき・さつま揚げ	コーン・コーンクリーム缶	麦茶	664	25.0	19.2	280	2.3	
		コーンスープ	米・ごま油	豚肉・干しエビ	人参・長ねぎ	チャーハン	Kcal	g	g	m g	g	
5	土	クチャップライス	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	451	12.2	9.4	35	1.6	
		キャベツとわかめのサラダ	クチャップ・砂糖	わかめ	グリーンピース・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
		ポトフ風	ごま油・じゃが芋	ウィンナー	わかめ	麦茶	536	15.1	9.9	42	1.9	
			米	かつお節		おかかおにぎり	Kcal	g	g	m g	g	
7	月	カレーうどん	うどん・カレー粉	豚肉・ささみ	玉ねぎ・人参	麦茶	409	18.1	10.8	171	1.3	
		カミカミサラダ	砂糖・ノンマヨネーズ	油揚げ	ほうれん草・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
		ゼリー	ゼリー	豆腐	切干大根	麦茶	479	22.8	12.2	218	1.5	
			砂糖・コーンフレーク	ヨーグルト	みかん缶	みかんヨーグルト	Kcal	g	g	m g	g	
8	火	ご飯	米	アジ	もやし・キャベツ	麦茶	505	20.0	14.1	191	0.9	
		アツフライ	小麦粉・パン粉	納豆	人参・ごぼう	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
		キャベツの納豆和え	砂糖・ソース	味噌	しめじ	牛乳	599	25.0	15.5	243	1.1	
		ごぼうとしめじの味噌汁	スパゲティ・油	味噌・ベーコン	玉ねぎ・人参	ベーコンの和風パスタ	Kcal	g	g	m g	g	
9	水	ご飯	米	豚肉	生姜・玉ねぎ	麦茶	472	19.0	15.2	265	1.1	
		豆腐チャンプルー	砂糖	豆腐・海苔	人参・キャベツ・もやし	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
		ほうれん草の味噌和え	油	かつお節・わかめ	ほうれん草・小ねぎ	牛乳	571	23.8	18.0	338	1.3	
		わかめのすまし汁	小麦粉・BP・砂糖・油・クチャップ	牛乳・鶏肉・チーズ	人参・ジャスミン・玉ねぎ・人参・コン	ピザまん	Kcal	g	g	m g	g	
10	木	麦ご飯	米・押麦	鶏肉・ウィンナー	玉ねぎ・生姜	麦茶	521	19.6	12.0	282	0.7	
		味噌ダレのつくね焼き	片栗粉・砂糖・ごま	おから	人参	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
		ジャーマンポテト	じゃが芋・小麦粉・油・麺	味噌	大根	牛乳	628	24.9	15.4	306	0.8	
		鮎と大根のスープ	小麦粉・砂糖・油・いちごジャム	牛乳・豆乳		ジャムマフィン	Kcal	g	g	m g	g	
11	金	食パン	食パン・マーメイドジャム	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	549	17.1	13.0	227	1.4	
		さつま芋のシチュー	さつま芋・油・シチュールー	ツナ	しめじ・もやし	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
		ツナサラダ	砂糖・ノンマヨネーズ	牛乳	小松菜・りんご	麦茶	684	21.9	15.6	291	1.7	
		りんご	米・砂糖・ごま	味噌		五平餅	Kcal	g	g	m g	g	
12	土	高野豆腐のそぼろ丼	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	388	17.6	10.9	64	1.4	
		キャベツと玉ねぎのすまし汁	砂糖・油	高野豆腐	生姜	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
		ゼリー	ゼリー		キャベツ	牛乳	465	14.4	12.8	81	1.8	
			小麦粉・砂糖・油・BP	豆乳		スコーン	Kcal	g	g	m g	g	
14	月	タコライス	米・押麦	豚肉・大豆ミート	キャベツ・玉ねぎ	麦茶	441	17.5	13.3	215	1.1	
		ABCスープ	クチャップ・ソース・カレー粉	油揚げ	にんにく・トマト缶	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
		チーズ	砂糖・油・マカロニ	チーズ	コーン	麦茶	535	22.0	15.5	262	1.4	
			片栗粉・砂糖	きな粉・豆乳		豆乳もち	Kcal	g	g	m g	g	
七五三 メーユ	火	ご飯	米・片栗粉・小麦粉	鶏肉	生姜・にんにく	麦茶	588	18.7	14.6	46	1.2	
		から揚げ	砂糖・香煎・花魁	なると	もやし・人参	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
		春雨サラダ	ごま油・ごま		ほうれん草・大根	麦茶	729	23.7	18.2	56	1.5	
		花魁のすまし汁	米・砂糖	鶏肉	人参・絹・絹さや	ちらし寿司	Kcal	g	g	m g	g	

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

*栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）となっております。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試しいさい。

★神奈川県（横浜市瀬谷区）の農家さんと提携して作った【紫さつま芋】です。

給と栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	489	18.0	14.3	205	1.2
3歳以上児	592	22.7	88.0	254	1.5

