

2022年11月 どんぐりこども園予定献立表



		*	材料名		午前おやつ	コ エネルギー たんぱく毎 目		指質 カルシワ	7ム 食塩相当量			材料名			午前おやつ	エネルギー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食!				
日にち	曜日	昼食	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	g	g mg		日にち	屋食 昼食	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	g	g	mg	g
		麦ご飯	* + 押表	豚肉	生姜・にら・玉ねぎ	麦茶			14.2 19	_		ご飯	*	豚肉	長ねぎ・にら・ごぼう	麦茶	528	20.5	16.4	374	1.6
		豚肉のプルコギ風	春雨・砂糖	味噌	人参・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g m			麻婆豆腐	ごま油・片栗粉	豆腐・味噌	れんこん・人参	お菓子	Kcal	_ g	g	mg	g
1	火	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 2	21.6	16.8 23		16	水 きんぴらごぼう	砂糖	竹輪・カニカマ	グリンピース・もやし	牛乳	641	25.8	20.0	416	1,9
		もやしの中華スープ	麸・豆乳マーガリン	牛乳・青海苔		青海苔スナッ麩	Kcal	g	g m			カニカマともやしのスープ	強力的・移物・イースト・亞乳マーガリン・じゃが芋	牛乳・豆乳・ウィンナー	玉ねぎ	手作りパン	Kcal	g	g	mg	g
		ご飯	*	鶏肉	大根・人参・いんげん	麦茶	491	16.8	16.3 24	9 1.2		ご飯	*	鮭	コーンクリーム缶・コーン	麦茶	453	15.0	14.6	150	1.0
		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			鮭のマヨコーンクリーム焼き	ノンマヨネーズ・ビーフン	なると	きゅうり・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	
2	水	小松菜のごま和え	ごま	なると	白菜・えのき	牛乳	604 2	21.2 2	20.4 31	7 1.6	17	オーピーフンサラダ	ごま油・砂糖	味噌	なめこ・玉ねぎ	牛乳	536	18.9	17.1	190	1.2
		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		なめこの味噌汁	バイシート・さつま芋・マーガリン・砂糖	牛乳		さつま芋のくるくるパイ	Kcal	g	g	mg	g
		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 26	8 1.8		ナポリタン	スパゲティ・ケチャップ	ウィンナー	玉ねぎ・人参・ピーマン	麦茶	513	17.3	12.1	173	1.3
	_	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		パンパンジーサラダ	ソース・砂糖	ささみ	にんにく・キャベツ・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
4	金	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 28	0 2.3	18	金がぼちゃのスープ	油・ごま油		もやし・かぼちゃ・小ねぎ	牛乳	608	21.6	12.9	220	1.6
	L	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			米・かつお節	牛乳		焼きおにぎり	Kcal	g	g	mg	g
		ケチャップライス	*	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	451	12.2	9.4 3	5 1.6		焼肉丼	*	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	380	11.9	9.8	37	1.0
5	+	キャベツとわかめのサラダ	ケチャップ・砂糖	わかめ	グリンピース・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g m	g g	19	豆腐のすまし汁 土	ごま油・砂糖	豆腐	生姜・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	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 4	2 1.9	19	゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚ ゚	こま	わかめ	小ねぎ・りんご	麦茶	444	14.7	10.4	45	1.2
			*	かつお節		おかかおにぎり	Kcal	g	g m	g g			小麦粉・砂糖・油			クッキー	Kcal	g	g	mg	g
		カレーうどん	うどん・カレールウ	豚肉・ささみ	玉ねぎ・人参	麦茶	409	18.1	10.8 17	1 1.3		ご飯	*	鶏肉	人参	麦茶	448	25.1	16.4	217	1.1
7	月	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	21	鶏のきじ焼き	ケチャップ・ソース	油揚げ	いんげん	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
'	73	ゼリー	ゼリー	豆乳	切干大根	麦茶	479	22.8	12.2 21	8 1.5	- '	ひじき煮	砂糖・麩	ひじき	ほうれん草	牛乳	540	31.7	19.5	276	1.3
			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		麩とほうれん草のすまし汁	お菓子・ゼリーの素	牛乳		お菓子・二色きらきらゼリー	Kcal	g	g	mg	g
		ご飯	*	アジ	もやし・キャベツ	麦茶	505 2	20.0	14.1 19	1 0.9	22	ひき肉とまいたけのカレー	米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	496	13.8	15.6	226	1.6
8	W	アジフライ	小麦粉・パン粉	納豆	人参・ごぼう	お菓子	Kcal	g	g m	g g		火 ナムル	カレールウ・砂糖	竹輪	まいたけ・マッシュルーム	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		キャベツの納豆和え	砂糖・ソース	味噌	しめじ	牛乳	599 2	25.0	15.5 24	3 1.1		オレンジ	油・ごま油	豆乳	ほうれん草・もやし・オレンジ	牛乳	596	17.4	20.1	234	1.9
		ごぼうとしめじの味噌汁	スパゲティ・油	牛乳・ベーコン	玉ねぎ・人参	ベーコンの和風パスタ	Kcal	g	g m	_			食パン・ココア・マーガリン・砂糖・メーブルシロック	牛乳		ココアフレンチトースト	Kcal	g	g	mg	g
		ご飯	*	豚肉	生姜・玉ねぎ	麦茶		19.0	15.2 26	5 1.1	24	ご飯	*	豚肉	筍・ピーマン・人参	麦茶	449	18.1	12.3	214	1.3
9	水	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				ごま油・砂糖	納豆	生姜・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ほうれん草の磯香和え	油	かつお節・わかめ	ほうれん草・小ねぎ	牛乳		23.8	18.0 33	8 1.3		小松菜の納豆和え	さつま芋	味噌	小松菜・玉ねぎ	牛乳	555	23.1	14.8	273	1.6
		わかめのすまし汁	小麦粉・BP・砂糖・油・ケチャップ	牛乳・鶏肉・チーズ	人参ジュース・玉ねぎ・人参・コーン	ピザまん	Kcal	g	g m	_		さつま芋の味噌汁	中華麺・油・砂糖・ソース	牛乳・ウィンナー・青海苔	キャベツ・人参・玉ねぎ	焼きそば	Kcal	g	g	mg	g
		麦ご飯	米•押麦	鶏肉・ウィンナー	玉ねぎ・生姜	麦茶		19.6	12.0 28		お記主会		米・砂糖・ごま油	豚肉・大豆ミート	玉ねぎ	麦茶	525	16.0	14.2	106	0.9
10	木	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		×==-	金・ボー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	バン粉・デミグラスソースの素・ゼリー	ツナ	人参・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ジャーマンポテト	じゃが芋・小麦粉・油・麸	味噌	大根	牛乳		24.9	15.4 30		25		強力粉・イースト・砂糖・油	チーズ	ゼリー	麦茶	643	20.1	16.8	121	1.1
		麩と大根のスープ	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			ゼリー	小麦粉・チョコソース	豆乳	みかん缶・りんご・かぼちゃパウダー	★おたのしみ★	Kcal	g	g	mg	g
		食パン	食パン・マーマレードジャム	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶 お菓子		17.1	13.0 22			五目チャーハン	*	鶏肉	長ねぎ・しめじ	麦茶お菓子	368	8.6	7.7	40	0.6
11	金	さつま芋のシチュー ツナサラダ	さつま芋・油・シチュールウ 砂糖・ノンマヨネーズ	ツナ	しめじ・もやし 小松菜・りんご	お果子 麦茶	Kcal 684 2	g 21.9 1	g m		26	コールスロー 土 えのきのスープ	油・ごま油		小松菜・キャベツ・人参	お果子 麦茶	Kcal 439	10,4	8.6	m g 49	0,7
		りんご	砂糖・ブラマヨネース 米・砂糖・ごま	牛乳味噌	UMARK * UNC	五平餅	Kcal	21.9				2008002-7	砂糖・ノンマヨネーズ 米・わかめおにぎりの素		コーン・えのき	支末 わかめおにぎり	Kcal	10.4	0.0	49 mg	0.7
		りんこ 高野豆腐のそぼろ丼	* nw . cq	鶏肉	人参・玉ねぎ	五平 時 麦茶		17.6 1	g m	_		= 106	米・12/2 ののにらりの終	豚肉・鶏肉	玉ねぎ	を茶	469	15.3	18,6	mg 215	1,1
		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	. 1.0	g m			松風焼き	砂糖・パン粉	味噌	人参	お菓子	Kcal	10.0	10.0	mg mg	1.1
12	±	ゼリー	ゼリー	1433 1244	キャベツ	麦茶		14.4	12.8 8		28	月ずき昆布煮	ごま	刻み昆布・さつま揚げ	白菜・しめじ	牛乳	575	19.2	23.3	274	1.5
		29	小麦粉・砂糖・油・BP	豆乳		スコーン	Kcal	7	g m			白菜としめじのすまし汁	★紫さつま芋・さつま芋・油		B# 0000	★二色さつま芋チップス	Kcal	10.2	20.0	mg	1.5
		タコライス	米・押表	豚肉・大豆ミート	キャベツ・玉ねぎ	麦茶		17.5	13.3 21		- 29	金パン	食パン・ブルーベリージャム・ケチャップ	識肉	玉ねぎ・ピーマン	麦茶	529	16.8	16.8	107	1,4
		ABCスープ	ケチャップ・ソース・カレー粉		にんにく・トマト缶	お菓子	Kcal	g	g m			チキンチャップ	ソース・砂糖・油・春雨	豚肉	しめじ・もやし・人参	お菓子	Kcal	. 5.5	. 5.5	mg	g
14	月	チーズ	砂糖・油・マカロニ	チーズ	コーン	麦茶		22.0 1	15.5 26			火	ごま・餃子の皮・ごま油	なると	キャベツ・にら	麦茶	642	21,1	21.1	271	1.7
			片栗粉・砂糖	きな粉・豆乳		豆乳もち	Kcal	g	g m			ひらひらスープ	米・ノンマヨネーズ	ツナ・海苔	人参・きゅうり	ツナマヨ海苔巻き	Kcal	_ · · ·	_ · · ·	mg	g
七五三		ご飯	米・片栗粉・小麦粉	鶏肉	生姜・にんにく	麦茶		18.7	14.6 4	_		しょうゆラーメン	中華麺	豚肉	人参・コーン	麦茶	416	17.6	11.3	199	0.8
×==-		から揚げ	砂糖•春雨•花麸	なると	もやし・人参	お菓子	Kcal	g	g m			カミカミサラダ	ごま油	ささみ	キャベツ・切干大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
15	火	春雨サラダ	ごま油・ごま		ほうれん草・大根	麦茶		23.7	18.2 5	0 0	30	水りんご	砂糖	なると	きゅうり・りんご	牛乳	487	22.2	12.9	254	0.9
		花麩のすまし汁	米・砂糖	鶏肉	人参・筍・絹さや	ちらし寿司	Kcal	g	g m				小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ	牛乳・豆乳		あんこ蒸しパン	Kcal	g	g	mg	
	山油料	1	るお米は、国内産米となって						-1				1	1	I .			J	Ŭ		

^{*}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。

給与栄養量平均

	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	883.0	254	1.5		



^{*}栄養価は上段が $0\sim2$ 才児(午前おやつ有)、下段が $3\sim5$ 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下さい。

[★]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。