



2023年11月 どんぐりこども園予定献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		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
			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	午後おやつ					
1	水	スタミナ納豆丼 小松菜とキャベツのおかか和え 油揚げとえのきのすまし汁	米・押麦 砂糖・ごま油 米粉・片栗粉 BP・砂糖・油・ココア	鶏肉・大豆ミート 納豆・かつお節 竹輪・油揚げ 牛乳・豆腐	人参・にら・玉ねぎ 白菜・生姜・にんにく 小松菜・キャベツ・もやし・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 米粉のブラウニー		532 634 435	23.8 29.4 18.0	16.9 19.7 14.0	295 355 276	0.8 1.0 1.2
		ご飯 肉豆腐 もやしと人参のツナ和え わかめと鮎の味噌汁	米・白濁 麩・砂糖 ノンマヨネーズ コーンフレーク・砂糖	豚肉・ツナ 豆腐・味噌 わかめ ヨーグルト	人参・玉ねぎ キャベツ もやし みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト		512 414	21.9 8.8	16.3 5.4	345 24	1.4 0.8
2	木	チキンライス 具沢山スープ ゼリー	米 油・クチャップ・ソース じゃが芋・ごま油・ゼリー 米	鶏肉 人参 長ねぎ	玉ねぎ 人参 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 おほかおにぎり		414 497	8.8 10.9	5.4 5.7	24 28	0.8 1.0
		ご飯 鶏肉のもみじ焼き ずき昆布煮 大根のすまし汁	米 ノンマヨネーズ 砂糖 マカロニ・砂糖・片栗粉	鶏肉・刻み昆布 高野豆腐・味噌 油揚げ・さつま揚げ 牛乳	人参 大根	麦茶 お菓子 牛乳 みだらしマカロニ		464 558 464	21.2 26.4 13.9	17.0 21.3 15.2	222 273 237	1.3 1.6 0.8
4	土	ご飯 チャブチェ さつま芋の甘煮 中華スープ	米・春雨・さつま芋・ごま ごま油・砂糖 メープルシロップ・小麦粉 砂糖・豆乳マーガリン・BP	豚肉 なると 生姜・ピーマン キャベツ・にら	玉ねぎ・人参 生姜・ピーマン キャベツ・にら	麦茶 お菓子 牛乳 メープルマフィン		567 483	16.9 13.9	17.9 15.2	233 237	0.9 0.8
		ご飯 白身魚の照り焼き ひじきサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米・押麦 砂糖 ノンマヨネーズ ハイシート・グラニュー糖	豚肉 ひじき 豆腐・味噌 牛乳	人参 人参 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ミニクロワッサン		398 464	14.0 16.9	13.5 15.4	183 226	1.2 1.4
6	月	ご飯 松風焼き 三色和え かぼちゃとえのきのすまし汁	米 パン粉・ごま・砂糖 小麦粉・米粉 砂糖・油・BP	豚肉・鶏肉 大豆ミート 竹輪・味噌 牛乳・豆乳・きな粉	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 かぼちゃ・えのき	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 豆腐きなこ蒸しパン		507 589	20.0 24.6	15.5 17.9	219 273	0.9 1.0
		ご飯 食パン じゃが芋のカレーグラタン 人参としめじのスープ ゼリー	食パン・いちごジャム じゃが芋・マーガリン・小麦粉 パン粉・カレールウ・ゼリー 米・ノンマヨネーズ	豚肉 牛乳 チーズ ツナ・海苔	人参 玉ねぎ しめじ 人参・きゅうり	麦茶 お菓子 麦茶 ツナマヨ海苔巻き		522 604	17.3 21.1	16.8 18.5	210 261	1.6 2.0
8	水	ねぎ塩豚丼 高野豆腐とキャベツのすまし汁 りんご	米 ごま油 小麦粉・砂糖・油	豚肉 高野豆腐	長ねぎ・もやし 人参・にんにく キャベツ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		370 411	10.1 12.0	9.1 9.2	67 50	0.7 0.9
		ご飯 豆腐チャンプルー ピーマンサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁	米・ビーフン・油 砂糖・ごま油 ホットケーキミックス 食パン・油・グラニュー糖	豚肉 豆腐・味噌 わかめ・なると 牛乳	生姜・玉ねぎ 人参・キャベツ きゅうり	麦茶 お菓子 牛乳 メロンパントースト		499 599	18.5 22.7	13.6 16.5	213 264	1.5 1.8
10	金	鶏南蛮うどん 切干大根の煮物 オレンジ	うどん 砂糖・ごま さつま芋・油・砂糖・黒ごま	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 牛乳	長ねぎ・ほうれん草 切干大根・いんげん 人参・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 大学芋		451 530	16.6 20.8	10.9 13.6	201 250	2.1 2.6
		ご飯 のり塩から揚げ キャベツの納豆和え 花魁のすまし汁	米 塩こうじ・小麦粉 片栗粉・油・花魁 米・砂糖	鶏肉 青海苔 納豆 鶏肉	にんにく・生姜・人参 もやし・キャベツ ほうれん草・大根 人参・菊・絹さや	麦茶 お菓子 麦茶 ちらし寿司		510 599	19.2 23.7	12.1 15.2	109 80	1.1 1.2

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。

*茶葉量は上段が0~2才児（午前おやつ有）、下段が3~5才児（午前おやつ無）です。

*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。

*「★だまこ汁」は、お米の名産地である秋田県のごちそうです。

日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		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
			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	午後おやつ					
16	木	ご飯 麻婆白菜豆腐丼 千草和え もやしとコーンの中華スープ	米 油・ごま油 片栗粉・砂糖 お菓子・寒天・ゼラチン	豚肉 豆腐・味噌 茎わかめ・なると 牛乳	長ねぎ・白菜・キャベツ きゅうり・人参 もやし・コーン ぶどうジュース	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・ぶどうゼリー		407 465	13.4 16.4	15.3 17.0	263 329	1.3 1.6
		ポークハヤシライス スパゲティサラダ チーズ	米・押麦・ハヤシルー 油・砂糖・スパゲティ ノンマヨネーズ 米	豚肉 チーズ・牛乳 鶏肉・味噌	人参・玉ねぎ キャベツ マッシュルーム・きゅうり キャベツ ごぼう・まいわけ・小松菜・長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 ★だまこ汁		452 534	16.0 19.6	12.4 14.1	178 209	1.8 2.2
17	金	そばろ丼 具沢山味噌汁 りんご	米 油・砂糖 じゃが芋 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 味噌 鶏肉	玉ねぎ・人参 長ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		392 458	10.6 12.6	10.1 11.4	52 63	1.1 1.3
		ご飯 ピザ風ハンバーグ ひじき煮 ABCスープ	米・油・パン粉 ケチャップ・ソース 砂糖・マカロニ 米・天かす	豚肉・鶏肉・大豆ミート ひじき・油揚げ さつま揚げ・チーズ かつお節・青海苔	玉ねぎ・ピーマン いんげん・人参 パブリカ・コーン	麦茶 お菓子 麦茶 だまきおにぎり		524 635	17.4 21.7	12.4 14.6	119 147	1.4 1.6
21	火	ご飯 豚肉の甘辛炒め ●バターナッツかぼちゃサラダ 切干大根と小松菜の味噌汁	米 油・砂糖 ノンマヨネーズ 麩・豆乳マーガリン・砂糖	豚肉 味噌 ノンマヨネーズ 牛乳・きな粉	キャベツ・人参・ごぼう ●バターナッツかぼちゃ・かぼちゃ きゅうり・切干大根・小松菜 0	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉スナック		466 547	17.7 21.6	15.6 18.5	247 246	1.2 1.4
		バターナッツかぼちゃのコンソメスープ 白菜ともやしのナムル かぶのすまし汁	スパゲティ・豆乳マーガリン 砂糖・ごま油 海苔・わかめ 強力粉・ドライイースト・砂糖 豆乳マーガリン・フリッツ	鶏肉・大豆ミート 海苔・わかめ 竹輪 牛乳・豆乳	玉ねぎ・しめじ・えのき 白菜・もやし 人参・かぶ りんご	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		520 617	24.5 30.1	13.0 14.8	321 399	3.0 3.6
22	水	から揚げカレー 春雨サラダ ゼリー	米・押麦・じゃが芋・春雨 カレールウ・片栗粉・小麦粉 ごま・ごま油・油・ゼリーの素 ※かつお・しょうゆ・塩・砂糖・コンソメ	鶏肉・豚肉 豆腐 なると 栗	玉ねぎ・人参 生姜・にんにく きゅうり・もやし 栗	麦茶 お菓子 牛乳 ★おだのしみ★		611 720	21.5 26.5	24.2 28.7	174 216	1.8 2.1
		ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	米・マーメイドジャム 砂糖・マカロニ・ノンマヨネーズ 片栗粉・小麦粉・油 ココア・砂糖・粉糖	鶏肉 豆腐 牛乳	きゅうり・人参 コーン・キャベツ えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのノーポール		555 668	16.7 20.5	18.9 23.1	158 195	0.8 1.0
24	金	チキンピラフ キャベツとコーンのスープ オレンジ	米 豆乳マーガリン 米・わかめおにぎりの素	鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・コーン オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり		377 422	9.6 11.4	5.3 4.0	26 29	0.7 0.8
		ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	米・マーメイドジャム 砂糖・マカロニ・ノンマヨネーズ 片栗粉・小麦粉・油 ココア・砂糖・粉糖	鶏肉 豆腐 牛乳	きゅうり・人参 コーン・キャベツ えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのノーポール		555 668	16.7 20.5	18.9 23.1	158 195	0.8 1.0
27	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	米・マーメイドジャム 砂糖・マカロニ・ノンマヨネーズ 片栗粉・小麦粉・油 ココア・砂糖・粉糖	鶏肉 豆腐 牛乳	きゅうり・人参 コーン・キャベツ えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのノーポール		555 668	16.7 20.5	18.9 23.1	158 195	0.8 1.0
		ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	米・マーメイドジャム 砂糖・マカロニ・ノンマヨネーズ 片栗粉・小麦粉・油 ココア・砂糖・粉糖	鶏肉 豆腐 牛乳	きゅうり・人参 コーン・キャベツ えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのノーポール		555 668	16.7 20.5	18.9 23.1	158 195	0.8 1.0
28	火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	米・マーメイドジャム 砂糖・マカロニ・ノンマヨネーズ 片栗粉・小麦粉・油 ココア・砂糖・粉糖	鶏肉 豆腐 牛乳	きゅうり・人参 コーン・キャベツ えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのノーポール		555 668	16.7 20.5	18.9 23.1	158 195	0.8 1.0
		ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	米・マーメイドジャム 砂糖・マカロニ・ノンマヨネーズ 片栗粉・小麦粉・油 ココア・砂糖・粉糖	鶏肉 豆腐 牛乳	きゅうり・人参 コーン・キャベツ えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのノーポール		555 668	16.7 20.5	18.9 23.1	158 195	0.8 1.0
29	水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	米・マーメイドジャム 砂糖・マカロニ・ノンマヨネーズ 片栗粉・小麦粉・油 ココア・砂糖・粉糖	鶏肉 豆腐 牛乳	きゅうり・人参 コーン・キャベツ えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのノーポール		555 668	16.7 20.5	18.9 23.1	158 195	0.8 1.0
		ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	米・マーメイドジャム 砂糖・マカロニ・ノンマヨネーズ 片栗粉・小麦粉・油 ココア・砂糖・粉糖	鶏肉 豆腐 牛乳	きゅうり・人参 コーン・キャベツ えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのノーポール		555 668	16.7 20.5	18.9 23.1	158 195	0.8 1.0
30	木	担々麺 かぼちゃの甘煮 りんご	中華麺 ごま油・ごま 片栗粉・砂糖 小麦粉・砂糖・油	豚肉 大豆ミート 豆腐・味噌 牛乳	もやし・長ねぎ 小松菜・かぼちゃ 人参・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		577 679	22.0 27.2	17.3 19.4	296 370	0.7 0.9

*神奈川県（横浜市長谷区）の農家さんの地産野菜【●バターナッツかぼちゃ】【◆紫さつま芋】です。天候により使用できない場合があります。ご了承ください。

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	490	18.2	15.0	217	1.3
3歳以上児	577	22.3	17.6	253	1.6

