

2023年11月献立表



社会福祉法人 幸結福祉会

なかがわ保育園

	曜日	献立名	おやつ	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	熱量
1	水	ご飯 みそおでん すまし汁	牛乳 クリームチーズクッキー	米/強化米/じゃがいも/こんにゃく/三温糖/ごま/ソーダクラッカー	卵/みそ/絹ごし豆腐/牛乳/クリームチーズ	にんじん/えのきたけ/玉葱/ねぎ	699
2	木	ご飯 ハムカツ 温野菜 味噌汁	お茶 せんべい	米/強化米/小麦粉/パン粉(乾燥)/油/マヨネーズ/さつまいも/バター/砂糖/白ごま(いり)	ハム/卵/生わかめ/みそ	キャベツ/にんじん/しめじ/ねぎ	643
6	月	こぎつねご飯 キャベツのツナ和え 磯かきたま汁	牛乳 りんごケーキ	米/砂糖/マヨネーズ/かたくり粉/小麦粉/ベーキングパウダー/バター	油揚げ/鶏ミンチ/ツナ缶/わかめ/焼きのり/卵/牛乳	コーン缶/キャベツ/きゅうり/えのきたけ/玉葱/にんじん/りんご	561
7	火	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き のっぺい汁	牛乳 きな粉サンド	米/強化米/バター/砂糖/さといも/こんにゃく/かたくり粉/食パン/マーガリン/三温糖	鮭/みそ/ちくわ/牛乳/きな粉	キャベツ/にんじん/しめじ/だいこん/ねぎ	616
8	水	ご飯 鶏肉のうま煮 みそ汁	お茶 わかめおにぎり	米/強化米/じゃがいも/こんにゃく/油/三温糖	鶏肉/ちくわ/卵/絹ごし豆腐/かつお節/みそ/まぜわかめ	玉葱/にんじん/グリーンピース/えのきたけ/ねぎ	601
9	木	ご飯 えびの天ぷら ブロッコリーの ごま和え 味噌汁	牛乳 クッキー	米/強化米/小麦粉/油/ごま/砂糖/マーガリン	えび/卵/わかめ/みそ/牛乳	ブロッコリー/もやし/にんじん/ねぎ	567
10	金	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 かきたま汁	牛乳 パンの日	米/強化米/三温糖/クリームパン	鶏ミンチ/卵/絹ごし豆腐/かつお節/牛乳	かぼちゃ/にんじん/玉葱/さやえんどう/えのきたけ/ねぎ	627
13	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 温野菜 みそしる	牛乳 コーンフレーク	米/強化米/油/マヨネーズ/コーンフレーク	豚肩ロース(脂身付)/木綿豆腐/わかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	しょうが/キャベツ	593
14	火	ご飯 ぶり大根 味噌汁	牛乳 抹茶ケーキ	米/強化米/さつまいも/小麦粉/ベーキングパウダー/砂糖/油	ぶり/生わかめ/みそ/牛乳/卵/ゆで小豆缶詰	だいこん/しめじ/ねぎ/抹茶	698
15	水	ご飯 冬野菜のクリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶかし芋	米/強化米/小麦粉/バター/油/三温糖/さつまいも(蒸し)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/ほたてがい(貝柱)/牛乳/かに風味かまぼこ	かぶ/玉葱/にんじん/はくさい/ほうれんそう/固形コンソメ/ブロッコリー/キャベツ/きゅうり	651
16	木	豚ごぼうご飯 さつま芋とレーズンのサラダ みそ汁	牛乳 果物(みかん)	米/ごま/油/砂糖/さつまいも/マヨネーズ(全卵型)	豚肉/卵/絹ごし豆腐/かつお節/みそ/牛乳	しょうが/ごぼう/にんじん/干しぶどう/きゅうり/玉葱/えのきたけ/ねぎ/みかん M	672
17	金	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 温野菜 みそ汁	牛乳 パンの日	米/強化米/マヨネーズ/焼きふ(観世ふ)/クリームパン	鶏若鶏肉手羽(皮付)/生わかめ/みそ/牛乳	マーマレード(高糖度)/にんじくりん茎/しょうが/キャベツ/にんじん/玉葱/しめじ	601
20	月	ご飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	牛乳 シュガートースト	米/強化米/じゃがいも/三温糖/食パン/バター/グラニュー糖	凍り豆腐/鶏肉/卵/油揚げ/わかめ/みそ/かつお節/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/もやし	631
21	火	ご飯 鮭のチーズ焼き かきたま汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米/強化米/三温糖	塩ざけ/パルメザンチーズ/卵/絹ごし豆腐/かつお節/スキムミルク	玉葱/にんじん/しめじ/トマト/ケチャップ/えのきたけ/ねぎ/バナナ/もも缶/温州蜜柑缶詰(果肉)	534
22	水	ご飯 鶏肉のすだちソース キャベツのツナ和え みそ汁	ゼリー	米/強化米/かたくり粉/油/三温糖/マヨネーズ/カップゼリー	鶏肉/ツナ缶/木綿豆腐/わかめ/みそ	すだち(果汁、生)/キャベツ/きゅうり/玉葱/ねぎ	567
24	金	ご飯 和風麻婆豆腐 磯かきたま汁	牛乳 パンの日	米/強化米/砂糖/かたくり粉/ごま油/クリームパン	木綿豆腐/豚ひき肉/みそ/わかめ/焼きのり/卵/牛乳	さやえんどう/玉葱/えのきたけ/にんじん	615
27	月	ご飯 焼き鮭 春雨サラダ みそ汁	牛乳 はちみつサンド	米/強化米/春雨/ごま/砂糖/食パン/はちみつ/マーガリン	塩ざけ/ハム/木綿豆腐/みそ/かつお節/牛乳	きゅうり/にんじん/玉葱/えのきたけ/ねぎ	650
28	火	ご飯 炒めビーフン 元気汁	牛乳 ココアクッキー	米/強化米/ビーフン/ごま油/油/小麦粉/砂糖/バター/ベーキングパウダー	牛肉/ベーコン/卵/牛乳/ビュアココア	玉葱/にんじん/青ピーマン/チンゲンツアイ/かぼちゃ/トマト/カレー粉	648
29	水	ご飯 照り焼きハンバーグ 温野菜 トマトスープ	牛乳 果物(バナナ)	米/強化米/パン粉(乾燥)/油/三温糖/かたくり粉/マヨネーズ	豚ひき肉/牛ひき肉/牛乳/卵/ベーコン	玉葱/ブロッコリー/トマト/キャベツ/固形コンソメ/バナナ	654
30	木	五目ませご飯 キャベツとちくわの和え物 石狩汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米/こんにゃく/マヨネーズ/じゃがいも/こんにゃく(精粉)/小麦粉/ベーキングパウダー/黒砂糖	鶏肉/ちくわ/鮭/みそ/牛乳	ごぼう/にんじん/干し椎茸/キャベツ/玉葱/だいこん	650

☆9日と15日がリクエストメニューです。

※都合により献立・材料が変更になることがあります。

■熱量は3歳以上児の摂取量です

※塩、醤油、みりん、酢、コンソメ、ソースなどの調味料はメニューにより使用いたします。

お茶は番茶です。

