
















日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 水	ご飯 さわらの塩焼き みそ汁 ひじきと大豆の炒り煮		米、食パン、さといも、いちご ジャム、砂糖、 ごま油	牛乳、さわら、 油揚げ、だいず 水煮、みそ	にんじん、ひじ き、ねぎ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん、食 塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 619 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 308 mg
2 木	ハヤシライス ブロッコリーの三色サラダ みかん		米、じゃがい も、油	牛乳、豚肉	みかん、たまね ぎ、にんじん、 ブロッコリー、 しめじ、コーン 缶	ハヤシルウ、ケ チャップ、ウス ターソース、和 風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 690 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 23.8 g カルシウム 260 mg
4 土	炊き込み御飯 みそ汁		米、スティック パン、板こんに ゃく	牛乳、鶏肉、み そ、油揚げ	たまねぎ、にん じん、ごぼう、 カットわかめ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん、食 塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 252 mg
6 月	ご飯 鶏肉の甘辛焼 すまし汁 ほうれん草のおかか和え		米、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、鶏肉、絹 ごし豆腐、かつ お節	はくさい、もや し、ほうれんそ う、えのきた け、キャベツ、 ねぎ、にんじん	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん、食 塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 263 mg
7 火	ご飯 白身魚のフライ きんぴられんこん きのこスープ		米、パン粉、 油、小麦粉、砂 糖、ごま、ごま 油	牛乳、メルルー サ、絹ごし豆 腐、卵	にんじん、キャ ベツ、れんこ ん、ごぼう、し めじ、しいた け、えのきた け、ねぎ	しょうゆ、食 塩、中濃ソー ス、コンソメ、 ケチャップ、こ しょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.7 g カルシウム 281 mg
8 水	きつねうどん 金時豆 柿		米、干しうどん 、砂糖、片栗 粉、ゆでうどん	牛乳、いんげん まめきんとん、 油揚げ、さけ水 煮	かき、ほうれん そう、にんじん	かつお・昆布だ し汁、本みり ん、しょうゆ (うすくち)、 食塩	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 685 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 309 mg
9 木	ご飯 お好み焼き みそ汁		米、小麦粉、な がいの、油、天 かす	牛乳、豚肉、み そ、卵、油揚 げ、むきえび、 かつお節	にんじん、だい ごん、キャベ ツ、ねぎ、あお のり	かつお・昆布だ し汁、お好み ソース	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.7 g カルシウム 263 mg
10 金	ロールパン 豆乳シチュー キャベツのサラダ		米、ロールパ ン、じゃがい も、豆乳シ チューの素	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャ ベツ、ブロッ コリー、にんじ ん、コーン缶	和風ドレッシン グ、かつおふり かけ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 268 mg
11 土	ケチャップチキンライス 野菜スープ		米、スティック パン、油	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャ ベツ、にんじ ん、しめじ、 ピーマン、コー ン缶	ケチャップ、 しょうゆ、コン ソメ	牛乳 スティックパン 牛乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 228 mg
13 月	さつま芋御飯 赤魚の煮つけ ごぼうサラダ みそ汁		米、さつまい も、マヨネー ズ、砂糖	牛乳、あかう お、絹ごし豆 腐、みそ、油揚 げ	ごぼう、きゅう り、もやし、ほ うれんそう、に んじん、コーン 缶、しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 194 mg
14 火	ご飯 鶏肉のすき焼き風煮 小松菜のおかか和え		米、ホットケー キ粉、しらた き、砂糖、麩、 油	牛乳、鶏肉、焼 き豆腐、卵、パ ター、かつお節	こまつな、パナ ナ、はくさい、 にんじん、たま ねぎ、ねぎ、し いたけ	しょうゆ、みり ん	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 256 mg
15 水	ご飯 ごぼうハンバーグ チンゲン菜の中華和え みそ汁		米、パン粉、 油、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、絹ごし豆 腐、卵、みそ、 油揚げ	チンゲンサイ、だい ごん、もやし、たま ねぎ、キャベツ、に んじん、ごぼう、ね ぎ、カットわかめ	かつお・昆布だ し汁、ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、中華 だし	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.6 g カルシウム 314 mg
16 木	カレーライス コーンサラダ ヨーグルト		米、じゃがい も、油	牛乳、ヨーグル ト(加糖)、牛肉	たまねぎ、にん じん、きゅう り、キャベツ、 コーン缶	カレールー、和 風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 621 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.7 g カルシウム 338 mg
17 金	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ もやしと人参のお浸し みそ汁		米、油、片栗 粉、砂糖、ごま	牛乳、メルルー サ、絹ごし豆 腐、みそ、油揚 げ	もやし、にんじん、 たまねぎ、ピーマ ン、こまつな、しい たけ、しょうが、 カットわかめ、にん にく	かつお・昆布だ し汁、ケチャッ プ、酢、しょう ゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.8 g カルシウム 297 mg
18 土	カレーピラフ 野菜スープ		米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまね ぎ、にんじん、 キャベツ、ピー マン	コンソメ、しょ うゆ、カレー 粉、食塩、こ しょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 224 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
20 (月)	親子丼 白菜のお浸し りんご		さつまいも、米、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、卵(黄)、無塩バター、かつお節	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きざみのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 289 mg
21 (火)	ご飯 鶏のから揚げ 五目煮豆 豆腐ずまし汁		米、板こんにゃく、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、だいたす水煮	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 723 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.4 g カルシウム 321 mg
22 (水)	ロールパン ポークシチュー グリーンサラダ		米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいたす水煮	たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり	シチューの素、和風ドレッシング、かつおぶりかけ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 290 mg
24 (金)	きのこ御飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え みそ汁		米、板こんにゃく、ごま、麩、砂糖	牛乳、さば、鶏肉、油揚げ、みそ	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、まいたけ、しいたけ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 653 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 29.0 g カルシウム 317 mg
25 (土)	中華丼 バナナ		米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 242 mg
27 (月)	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 バナナ		米、じゃがいも、しらたき、麩、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、きな粉、しらす干し、バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.8 g カルシウム 291 mg
28 (火)	おにぎり カレーうどん 切干し大根の旨煮 みかん		米、干しうどん、油、片栗粉、砂糖、ゆでうどん	牛乳、油揚げ、豚肉	みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 729 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 25.5 g カルシウム 322 mg
29 (水)	ご飯 カレイのムニエル 大根のそぼろ煮 豆腐ずまし汁		米、フライドポテト、小麦粉、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、鶏ひき肉	だいこん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 266 mg
30 (木)	ホットドッグ・玉子オムレツ(以上児) ホットドッグ・ワウイカー(未満児) 春雨スープ		コッペパン、米、春雨、マヨネーズ	牛乳、卵、ウインナー、しらす干し、ツナ水煮	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	カレー粉、コンソメ、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.9 g カルシウム 301 mg



おだしのうまみを味わおう



11月24日はいい日本食、「和食の日」です。
 ユネスコの世界無形文化遺産にも登録されている和食は、栄養バランスに優れ、自然や季節感を取り入れた世界に誇れる食文化です。
 和食の基本は「だし」です。だしは食材のうまみをとり出した汁のことで、香りがよく、うまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれます。
 保育所では、かつおぶしや昆布を使ってだしをとっており、煮物や汁物が少しの調味料でもおいしい味わいになるよう工夫しています。
 だしの香りに慣れ親しみ、和食のおいしさを味わってほしいと思います。



★11月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)★

- 1日(水) ジャムサンド→おにぎり
- 4日(土) スティックパン→おにぎり
- 14日(火) バナナケーキ→米粉ケーキ
- 16日(木) ヨーグルト→ゼリー
- 20日(月) スイートポテト→ふかしいも
- 25日(火) スティックパン→おにぎり
- 27日(月) お麩ラスク→菓子

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
 「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」