

献立表

令和4年11月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
01 火	昼食	① ごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつまいものごま和え ⑤ りんご	米 小麦粉、油、三温糖、ごま油 さつまいも、白ごま、三温糖	鶏もも肉	チンゲン菜、人参 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩 醤油	589 23.7 17.8	515 21.7 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳		ココア		
02 水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツのすまし汁 ③ かじきのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 白ごま、三温糖 さつまいも、三温糖、油	かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 人参、さやいんげん グレープフルーツ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、削り節(だし用)、酒、みりん風	547 26.0 14.4	482 22.9 14.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケーキ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩		
04 金	昼食	① 麦入りごはん ② 根菜の味噌汁 ③ さばの竜田揚げ ④ かぶの酢の物 ⑤ みかん	米、押麦 揚げ油、片栗粉 三温糖	鶏もも肉、油揚げ さば カットわかめ	大根、人参、ごぼう 生姜 かぶ、きゅうり、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油、塩	651 26.3 23.3	564 23.8 20.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごジャムサンドクラッカー	クラッカー、三温糖	牛乳	りんご、レモン果汁			
05 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	米、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、醤油、削り節(だし用)	557 21.6 18.2	490 20.0 16.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	ロイヤルローフ(パン)、油、三温糖	牛乳	レモン果汁			
07 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	キャベツ、しめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩	597 25.1 19.6	525 22.8 17.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のきなこケーキ	米粉、三温糖、油	牛乳 豆乳、きな粉、スキムミルク		ベーキングパウダー		
08 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ バナナ	米 じゃが芋 小麦粉、油 コーン缶、油	ウインナー(乳卵なし) カレイ	玉ねぎ、万能ねぎ ほうれん草、人参、えのき茸 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 醤油、塩、こしょう	558 23.1 15.4	482 21.1 14.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレンチ乾パン(非常食使用)	乾パン、三温糖	牛乳 牛乳				
09 水	昼食	① ごはん海苔の佃煮添え ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、三温糖 片栗粉、三温糖 油、三温糖	焼きのり 木綿豆腐 鶏ひき肉	なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)、みりん風、塩 酢、醤油、塩	575 19.7 16.8	500 18.4 15.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつまいも、三温糖、揚げ油、黒ごま	牛乳		酢、醤油		
10 木	昼食	① ごはん ② 麩と水菜の味噌汁 ③ 厚揚げと鶏肉の煮物 ④ 小松菜としらすの磯和え ⑤ りんご	米 焼麩 油、三温糖	鶏もも肉、厚揚げ しらす干し、刻み海苔	水菜 大根、人参 小松菜、キャベツ りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒 醤油、削り節(だし用)	526 24.0 16.1	467 21.9 15.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンクリームパン	パン、クリームコーン缶、コーン缶、小麦粉、バター、油	牛乳 牛乳、ウインナー(乳卵なし)	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ、パセリ粉		
11 金	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油 マヨドレ	豚もも肉 ウインナー(乳卵なし)	チンゲン菜、もやし、生姜 玉ねぎ ブロッコリー みかん	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩	564 23.3 20.3	467 21.9 15.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 挽きわり納豆、鶏ひき肉	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩		
12 土	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ 小松菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	高野豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	かぶ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)、塩 醤油、削り節(だし用)	524 21.9 15.2	475 20.8 15.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳				
14 月	昼食	① ハヤシライス(非常食使用) ② 里芋サラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	アルファ化米、油 里芋、マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参 オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 醤油	627 25.0 21.2	555 22.9 19.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	牛乳 鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩		
15 火	昼食	① ごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつまいものごま和え ⑤ りんご	米 小麦粉、油、三温糖、ごま油 さつまいも、白ごま、三温糖	鶏もも肉	チンゲン菜、人参 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩 醤油	589 23.7 17.8	515 21.7 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳		ココア		

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
16 水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツのすまし汁 ③ かじきのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 白ごま、三温糖 さつまいも、三温糖、油	かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 人参、さやいんげん グレープフルーツ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、削り節(だし用)、酒、みりん風	547 26.0 14.4	482 22.9 14.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② ボンデケージョ	ミルク粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ	塩			
17 木	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 油、三温糖	厚揚げ 鶏もも肉	大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 酢、塩	587 24.5 19.5	514 22.4 17.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② お花パン	強力粉、三温糖、バター、黒ごま	牛乳 牛乳	かぼちゃ	ドライイースト、塩		
18 金	昼食	① 麦入りごはん ② 根菜の味噌汁 ③ さばの竜田揚げ ④ かぶの酢の物 ⑤ みかん	米、押麦 揚げ油、片栗粉 三温糖	鶏もも肉、油揚げ さば カットわかめ	大根、人参、ごぼう 生姜 かぶ、きゅうり、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油、塩	651 26.3 23.3	565 23.8 20.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごジャムサンドクラッカー	クラッカー、三温糖	牛乳	りんご、レモン果汁			
19 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	米、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、醤油、削り節(だし用)	557 21.6 18.2	490 20.0 16.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	ロイヤルローフ(パン)、油、三温糖	牛乳	レモン果汁			
21 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	キャベツ、しめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩	597 25.1 19.6	525 22.8 17.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のきなこケーキ	米粉、三温糖、油	牛乳 豆乳、きな粉、スキムミルク		ベーキングパウダー		
22 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ バナナ	米 じゃが芋 小麦粉、油 コーン缶、油	ウインナー(乳卵なし) カレイ	玉ねぎ、万能ねぎ ほうれん草、人参、えのき茸 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 醤油、塩、こしょう	558 23.1 15.4	482 21.1 14.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレンチ乾パン(非常食使用)	乾パン、三温糖	牛乳 牛乳				
24 木	昼食	① ごはん ② 麩と水菜の味噌汁 ③ 厚揚げと鶏肉の煮物 ④ 小松菜としらすの磯和え ⑤ りんご	米 焼麩 油、三温糖	鶏もも肉、厚揚げ しらす干し、刻み海苔	水菜 大根、人参 小松菜、キャベツ りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒 醤油、削り節(だし用)	526 24.0 16.1	467 21.9 15.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンクリームパンネ	パンネ、クリームコーン缶、コーン缶、小麦粉、バター、油	牛乳、ウインナー(乳卵なし)	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ、パセリ粉		
25 金	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油 マヨドレ	豚もも肉 ウインナー(乳卵なし)	チンゲン菜、もやし、生姜 玉ねぎ ブロッコリー みかん	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩	564 23.3 20.3	491 21.4 18.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	挽きわり納豆、鶏ひき肉	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩		
26 土	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ 小松菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	高野豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	かぶ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)、塩 醤油、削り節(だし用)	524 21.9 15.2	475 20.8 15.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミルク粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳				
28 月	昼食	① ハヤシライス ② 里芋サラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	米、押麦、油 里芋、マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参 オレンジ	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース 醤油	619 251 21.1	552 23.0 19.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	牛乳 鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	削り節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩		
29 火	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 油、三温糖	厚揚げ 鶏もも肉	大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 酢、塩	574 22.9 18.6	503 21.1 16.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートパンプキン	三温糖、バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ、レーズン			
30 水	昼食	① ごはん海苔の佃煮添え ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、三温糖 片栗粉、三温糖 油、三温糖	焼きのり 木綿豆腐 鶏ひき肉	なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)、みりん風、塩 酢、醤油、塩	575 19.7 16.8	500 18.4 15.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつまいも、三温糖、揚げ油、黒ごま	牛乳		酢、醤油		

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
 ※園の行事、その他の都合で、献立が変更することがあります。
 ☆9日は秋の爽りメニューです。
 ☆17日のおやつはお誕生会メニューです。
 ※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.0g	14.7g	565kcal	21.5g	16.5g
今月の平均値	504kcal	21.6g	16.8g	574kcal	23.6g	18.1g