

れいわ8 ねん 11 がつ よていこんだてひょう



今月のテーマ 《 よくかんでたべよう 》

以→３才以上児、未→３才未満児

ひにち	ようび	3才未満児 午前おやつ	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなざいりょう ねつとちからになるもの	おもなざいりょう ちやにくやほねになるもの	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
2	月	ぎゅうにゅう	マーボーどん はるさめサラダ すましじる	のりあげおかき ウエハース	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	椎茸 葱 人参 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 韮 えのき茸	未	476	16.3	18.2	2.1
								以	493	16.0	17.3	2.4
4	水		ごはん さかなのさいきょうやき ビーフンいため すましじる	オレンジ ミニバウムクーヘン	米 砂糖 ビーフン 油	鮭 味噌 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 無 オレンジ	未	477	18.6	14.8	1.5
								以	485	19.4	12.7	1.7
5	木		チキンカレーライス ひじきのマリネ	**マシュマロコーン** ゴマえびせん	米 じゃが芋 油 砂糖 マシュマロ 玄米フレーク バター	鶏肉 牛乳 ひじき ハム	人参 玉葱 グリンピース キャベツ	未	547	18.3	18.9	2.2
								以	568	18.3	18.1	2.5
6	金		ごはん ようふうかきあげ キャベツとツナのサラダ みそしる	やきいも	米 小麦粉 油 さつま芋	鶏肉 チーズ 卵 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	人参 ピーマン 玉葱 コーン キャベツ 胡瓜 小松菜	未	492	16.9	18.0	1.2
								以	509	16.7	17.2	1.3
9	月		ごぼうとんおこわ あおなのごまみそあえ さわにわん	クリームサンドビスケット 以：つぶせんべい 未：ソフトせんべい	米 もち米 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 味噌 鶏肉 牛乳	人参 牛蒡 法蓮草 もやし 大根 えのき茸 水菜	未	454	16.4	14.8	1.8
								以	485	16.3	14.0	2.0
10	火		ごはん なまあげとやさいのそぼろに ほうれんそうとツナのあえもの みそしる	**りんごかんてん** サラダせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 林檎ｼﾞｭｰｽ	豚肉 生揚げ ツナ 味噌 牛乳	人参 玉葱 生姜 大蒜 法蓮草 胡瓜 レモン 無	未	487	16.9	16.8	1.3
								以	494	16.4	15.6	1.5
11	水		ごはん カラスガレイのオーブンやき キャベツとチキンのあえもの みそしる	バナナ すいぞくかんビスケット	米 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	からすがれい 味噌 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ レモン 南瓜 葉葱 バナナ	未	464	21.7	12.1	1.3
								以	477	22.7	9.9	1.4
12	木		ごはん ハンバーグステーキ あおなソテー カラフルスープ	**とうふドーナッツ**	米 パン粉 油 さつま芋 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	豚肉 牛肉 牛乳 豆腐	玉葱 しめじ 法蓮草 コーン 人参 パセリ	未	541	18.4	20.5	1.7
								以	565	18.3	20.0	1.9
13	金		ごはん とりレバーごまだれあじ グリーンサラダ みそしる	ほしせんべい どうぶつビスケット	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 ごま油 ごま 麸	鶏レバー 味噌 牛乳	大蒜 生姜 キャベツ 胡瓜 小松菜	未	500	17.9	18.0	1.3
								以	514	17.7	17.0	1.5
16	月		ビビンバ はるさめのすのもの すましじる	ふかしいも おからクッキー	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 さつま芋	豚肉 卵 味噌 ハム 若布 牛乳	大蒜 生姜 もやし 人参 法蓮草 胡瓜 玉葱 しめじ	未	503	18.1	16.0	2.1
								以	515	17.8	14.5	2.4

ひにち	ようび	3才未満児 午前おやつ	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなざいりょう ねつとちからになるもの	おもなざいりょう ちやにくやほねになるもの	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
17	火		ごはん とうふのオーブンやき いそかあえ みそしる	**おぐらケーキ**	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 油	豆腐 豚肉 のり 味噌 牛乳 豆乳 小豆	生姜 葉葱 人参 法蓮草 えのき茸 青梗菜	未	497	21.3	16.3	1.6
								以	513	21.7	15.2	1.8
18	水		ごはん さけのこうみやき しおこぶあえ とんじる	**きなこおふラスク** クリームサンドクラッカー	米 砂糖 麸 油	鮭 昆布 豚肉 味噌 牛乳 きな粉	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 牛蒡 葱 大根	未	444	20.9	14.9	1.3
								以	473	22.5	14.4	1.4
19	木		スパゲティボロネーゼ チーズサラダ こまつなのスープ	**おかかおにぎり**	油 スパゲティ 砂糖 米 ごま	チーズ 牛肉 牛乳 鰹節	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 小松菜	未	518	19.0	16.7	2.3
								以	538	19.0	15.6	2.6
20	金		ごはん かじきのたつたあげ なっとうあえ みそしる	ヨーグルト ごまビスケット	米 片栗粉 油	めかじき 納豆 味噌 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	生姜 法蓮草 人参 大根 しめじ	未	475	19.3	15.1	1.6
								以	500	21.8	14.4	1.8
24	火		ごはん なまあげのまーぼいため きゅうりとツナのあえもの きのことみずなのスープ	**ソフトクッキー** うすやきせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	生揚げ 豚肉 味噌 ツナ 牛乳	人参 葱 韮 生姜 大蒜 胡瓜 レモン しめじ えのき茸 水菜	未	481	16.3	17.7	1.9
								以	514	16.7	18.0	2.3
25	水		ごはん さかなのごまみそやき だいこんのあまずあえ すましじる	みかん ゴフレット	米 砂糖 ごま	からすがれい 味噌 牛乳	大根 胡瓜 人参 小松菜 玉葱 みかん	未	419	16.9	11.0	1.4
								以	448	19.5	8.8	1.6
26	木		わかめごはん キャロットサラダ こめこのホワイトシチュー	**フルーツゼリーよせ** あまからせんべい	米 さつま芋 ﾊﾞﾀｰ 米粉 生ｸﾘｰﾑ 油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	若布 鶏肉 牛乳 ツナ	玉葱 人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ 胡瓜 桃 みかん	未	462	15.4	14.2	1.2
								以	473	15.1	12.8	1.3
27	金		ごはん とりにくのかりんあげ れんこんサラダ みそしる	このはせんべい えいじビスケット	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 里芋 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳	生姜 蓮根 胡瓜 人参 コーン 葉葱	未	518	18.1	19.7	1.1
								以	538	18.7	19.1	1.1
30	月		すきやきどん みそしる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	みかんゼリー クラッカー	米 麸 油 砂糖 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ さつま芋	牛肉 豆腐 ツナ 味噌 牛乳	人参 白菜 椎茸 葱 法蓮草 コーン 葉葱	未	526	20.1	17.5	1.4
								以	554	20.4	17.1	1.6

※ 献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。

※ **太字のおやつ**は、手作りおやつとなります。

※ 土曜日の午前おやつは 3歳未満児のみ野菜ジュースの提供となります。

※ 保育園の給食で使用している食材は、ご家庭で食べていることが前提で使用しています。
食べたことのない食材がありましたら、複数回摂取してくださるようお願いします。

※ 旬の野菜は『里芋・蓮根・さつま芋・ごぼう等』です。

※ 今月使用する地元食材は「米、里芋、じゃが芋、薩摩芋、蓮根、南瓜、生姜」です。



		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	目標値	480	18.9	14.0	1.5
	平均値	488	18.3	16.4	1.6
3歳以上児	目標値	505	20.0	14.8	1.5
	平均値	508	18.7	15.4	1.8