

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 》

馬渡保育園

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	ごはん れんこんのしどり ジャコサラダ すましじる	**ぶどうかんてん** おさかなポテト	米 パン粉 油 砂糖 ごま 麸 ｸﾞﾚｰﾌﾟｼﾞｭｰｽ	鶏肉 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳	蓮根 玉葱 生姜 小松菜 人参 ｷｬﾍﾞﾂ	未 以	454 457	18.1 17.8	14.2 12.5	1.6 1.8
4	水		ごはん さかなのおろしに ビーフンいため みそしる	みかん ほしせんべい	米 砂糖 ビーフン 油	めかじき 味噌 牛乳	生姜 大根 玉葱 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 南瓜 葉葱 みかん	未 以	450 470	18.3 18.2	12.2 10.2	1.4 3.0
5	木		さつまいもごはん とりにくのてりやき キャロットサラダ みそしる	**おぐらケーキ**	米 さつま芋 ごま 砂糖 油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	鶏肉 ツナ 味噌 牛乳 豆乳 小豆	葱 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 胡瓜 青梗菜 えのき茸	未 以	468 484	19.9 20.9	15.6 14.5	1.7 1.9
6	金		ごはん さけのサクサクあげ ほうれんそうのごまあえ みそしる	サブレ おからせんべい	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま	鮭 味噌 牛乳	法蓮草 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 舞茸	未 以	492 499	19.2 20.1	18.3 16.6	1.2 1.3
9	月		ごはん とうふハンバーグ コールスロー みそしる	**きなこおふラスク** サラダせんべい	米 パン粉 油 砂糖 里芋 麸	豆腐 豚肉 牛肉 豆乳 味噌 牛乳 きな粉	玉葱 胡瓜 ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ 人参	未 以	503 514	16.9 16.4	19.3 18.3	1.3 1.4
10	火		ごはん さけのもみじやき ひじきサラダ さわにわん	**ソフトクッキー**	米 油 砂糖 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	鮭 ひじき ハム チーズ 鶏肉 牛乳	人参 胡瓜 ｷｬﾍﾞﾂ 大根 えのき茸 水菜	未 以	487 509	21.1 22.7	19.0 18.6	1.9 2.1
11	水		きのこいりミートスパゲティー しょうゆフレンチサラダ かぼちゃのこめこスープ	**やきいも** このはせんべい	スパゲティ 油 砂糖 米粉 さつま芋	牛肉 チーズ 豆乳 牛乳	玉葱 人参 しめじ えのき茸 ﾄﾏﾄ ﾊﾟｾﾘ ｷｬﾍﾞﾂ 法蓮草 南瓜	未 以	461 480	18.3 18.7	17.1 16.3	1.9 2.1
12	木		ごはん やきにく こふきいも みそしる	りんごゼリー おはなあられ	米 ごま 砂糖 油 じゃが芋	牛肉 青のり 味噌 牛乳	玉葱 人参 ﾋﾟｰﾏﾝ 大蒜 生姜 白菜 韮	未 以	488 497	15.7 18.1	13.9 13.4	1.1 1.3
以上児遠足 13	金		ごはん さかなのコーンクリームやき のりナムル みそしる	つぶせんべい どうぶつビスケット 以：とうにゅうﾌﾟﾘﾝｸﾙﾄ あげせんべい ジョア	米 小麦粉 ごま油 ごま	からすがれい のり 若布 味噌 牛乳	ｺｰﾝ 玉葱 人参 もやし 胡瓜 蕪	未 以	434 442	18.0 18.7	10.8 8.7	1.4 1.5
16	月		ごはん さかなのさいきょうやき ごしょくあえ すましじる	ミニバウムクーヘン ひじきあられ	米 砂糖	からすがれい 味噌 牛乳	小松菜 もやし 人参 胡瓜 ｺｰﾝ 青梗菜 葱	未 以	474 483	18.1 20.4	13.7 11.4	1.5 1.6

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	ぎゅうにゅう	ごはん にくじゃが きゅうりとツナのあえもの みそしる	オレンジ ごませんべい	米 じゃが芋 油 砂糖	牛肉 ツナ 油あげ 味噌 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 ﾚﾓﾝ 大根 ｵﾚﾝｼﾞ	未	470	16.8	15.0	1.3
								以	467	16.4	12.9	1.3
18	水		ごはん さけのパンこやき きんぴら みそしる	**やきそば**	米 パン粉 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 油 砂糖 ごま 中華麺	鮭 味噌 牛乳 牛肉 青のり	大蒜 ﾊﾟｾﾘ 牛蒡 人参 玉葱 しめじ ｷｬﾍﾞﾂ	未	500	20.6	16.0	1.6
								以	523	21.9	14.9	1.8
19	木		ごはん とりレバーごまだれあじ しおこぶあえ みそしる	ゴフレット ハートせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	鶏レバー 塩昆布 味噌 牛乳	大蒜 生姜 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 舞茸 胡瓜 もやし	未	502	18.5	18.1	1.6
								以	504	18.2	16.7	1.7
20	金		ひじきのドライカレー ポテトサラダ	コーンスープ こめこのクッキー こざかなぽんせん	米 油 じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 片栗粉	牛肉 ひじき 末：牛乳	人参 玉葱 ﾋﾟｰﾏﾝ 大蒜 生姜 胡瓜	未	498	13.1	20.3	2.0
								以	539	11.7	21.2	2.2
24	火		ごはん さかなのオレンジに キャベツとチキンのあえもの ごもくみそしる	**とうふドーナッツ**	米 砂糖 油 ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	めかじき 鶏肉 油あげ 味噌 牛乳 豆腐	葱 生姜 ｷｬﾍﾞﾂ ﾚﾓﾝ 大根 南瓜 人参	未	496	22.8	17.7	1.3
								以	518	24.0	17.0	1.5
25	水		ごはん てづくりふりかけ ブロッコリーとコーンのソテー にくだんごのとうにゅうスープ	うすやきせんべい かぼちゃサブレ	米 ごま 砂糖 油 パン粉	鰹節 のり 鶏肉 豆乳 牛乳	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｺｰﾝ 玉葱 人参 青梗菜	未	457	18.2	14.8	1.7
								以	454	17.7	13.0	1.8
26	木		ごはん とりにくのかりんあげ おかかあえ みそしる	**フルーツヨーグルト** ミレービスケット	米 片栗粉 油 砂糖 ごま さつま芋	鶏肉 鰹節 味噌 ヨーグルト 末：牛乳	生姜 白菜 人参 胡瓜 葱 桃 ﾊﾞﾅﾅ みかん	未	529	16.7	16.9	1.2
								以	535	16.6	14.8	1.2
27	金		ごはん とりにくとさといものにこみ シルバーサラダ みそしる	のりあげおかき クリームサンドクラッカー	米 里芋 油 砂糖 ごま油 春雨	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 ハム	生姜 椎茸 葱 人参 蓮根 ｷｬﾍﾞﾂ 胡瓜 小松菜	未	456	17.6	14.0	1.3
								以	485	18.3	13.4	1.5
30	月		ごはん タンドリーチキン もやしのすのもの カラフルスープ	**だいがくいも**	米 砂糖 じゃが芋 油 さつま芋 ごま	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	もやし 人参 胡瓜 玉葱 ｺｰﾝ ﾊﾟｾﾘ	未	448	17.7	13.4	1.6
								以	471	18.5	12.3	1.8

※ 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。

※ 今月使用する地元食材は『南瓜・里芋・生姜・じゃが芋・蓮根・さつま芋・人参』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	448	17.7	13.1	1.4
	平均値	493	19.1	16.5	1.6
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	491	18.7	14.6	1.6