

ハローこども園 11月 献 立 表

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名			3時おやつ
			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	
01 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	497.3(446.0) 13.2(13.0) 18.2(17.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖) ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうりツナ缶コーン缶、ツナ缶 パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
04 火	パン クリームシチュー きのこサラダ、バナナ	542.2(464.4) 21.0(18.8) 18.0(16.7) 2.2(1.8)	ロールパン じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、鶏肉 ベーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、しめじ にんじん、キャベツ きゅうり、えのきたけ ○いちごジャム、コーン缶 ほうれんそう	牛乳 クラッカーサンド
05 水	ミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、バナナ	595.9(513.7) 20.9(19.1) 17.9(16.7) 1.2(1.0)	スパゲティ、○米 じゃがいも、油 小麦粉、砂糖	○牛乳、合いびき肉 チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、なす トマト缶、にんじん ほうれんそう、にんにく	麦茶 夕焼けごはん
06 木	ごはん 魚のみそ照り焼き キャベツのりんごサラダ、五目汁	523.7(452.9) 22.9(20.1) 12.6(12.4) 1.2(1.0)	米、○小麦粉 ○さつまいも、○砂糖 ○油	○牛乳、さけ、豆腐 鶏肉、ハム、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	きゅうり、キャベツ、りんご にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、干しぶどう、しょうが	牛乳 さつまいも蒸しパン
07 金	園 外 活 動 の 日 （ お 弁 当 ）					牛乳 しらすせんべい
10 月	パン カレーシチュー もやしのごま酢あえ、バナナ	590.9(508.4) 22.8(20.9) 22.7(20.4) 1.5(1.3)	ロールパン、油 ○フライドポテト じゃがいも、砂糖	○牛乳、豚肉、ハム ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん たまねぎ、もやし こまつな、グリーンピース	牛乳 フライドポテト
11 火	ごはん 挽き肉のオープン焼き キャベツと青菜の磯和え、コンソメスープ	594.1(487.8) 23.7(19.9) 17.5(15.1) 1.2(0.9)	米、パン粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 卵、ベーコン、○ゼラチン みそ、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、たまねぎ、焼きのり ほうれんそう、にんじん ○オレンジ濃縮果汁、パセリ しいたけ、えのきたけ	牛乳 キャロットゼリー せんべい
12 水	ちゃんぽんうどん、 マセドワーズサラダ、バナナ	568.6(469.0) 21.1(17.9) 15.3(13.6) 2.0(1.5)	ゆでうどん、○米 じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、卵 かまぼこ、ハム、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、キャベツ たまねぎ、きゅうり、もやし にら、たけのこ、○塩こんぶ ○焼きのり	麦茶 おにぎり
13 木	ごはん マーボー豆腐 小松菜のごま和え、中華スープ	597.0(507.3) 23.2(20.0) 19.3(15.5) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖 油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 ○卵、みそ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	にんじん、こまつな、もやし ○バナナ、たまねぎ、わかめ コーン缶、葉ねぎ、にんにく 干しいたけ、しょうが、にら	牛乳 バナナケーキ
14 金	《行事食：七五三》 赤飯、魚の照り焼き、かき玉汁 キャベツの昆布サラダ、みかん	601.5(514.2) 25.6(22.1) 17.9(16.1) 2.0(1.6)	○コッペパン、米、もち米 ○さつまいも、砂糖 片栗粉、ごま油	○牛乳、ぶり、卵、あずき 豆腐、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、キャベツ にんじん、チンゲンサイ 塩こんぶ、きゅうり	牛乳 いもあんぱん
15 土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	461.3(423.4) 14.4(14.1) 14.6(14.7) 1.6(1.3)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	◎牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ きゅうり、こまつな にんじん	ヨーグルト ウエハース
17 月	パン ツナグラタン、バナナ キャベツのベーコンドレッシング	607.4(529.9) 22.1(20.3) 18.6(17.5) 1.5(1.3)	じゃがいも、ロールパン ○米、油、砂糖	○牛乳、ツナ缶、バター とろけるチーズ、ベーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、たまねぎ きゅうり、ほうれんそう、しめじ にんじん、コーン缶 ○こんぶ佃煮、○焼きのり	麦茶 おにぎり
18 火	ごはん さけのコーンマヨネーズ焼き、みそ汁 切干し大根の炒り煮、みかん	579.0(509.7) 24.9(22.7) 16.0(15.5) 1.5(1.2)	○さつまいも、米 マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、さけ、豆腐 油揚げ、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、ねぎ えのきたけ、コーン缶、パセリ 干しいたけ、わかめ	牛乳 ふかし芋
19 水	焼きそば もやしとわかめのナムル 中華スープ、バナナ	557.2(490.5) 22.2(20.4) 15.7(15.2) 1.8(1.5)	焼きそばめん、油 片栗粉、ごま油	○ヨーグルト(加糖) 豚肉、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、もやし たまねぎ、キャベツ チンゲンサイ、きゅうり ピーマン、しいたけ、わかめ	ヨーグルト せんべい
20 木	ごはん 肉じゃが 和風サラダ、みそ汁	555.5(453.3) 19.6(17.5) 14.3(13.7) 2.6(2.2)	米、○食パン、じゃがいも しらたき、砂糖、油 ○コーンスターチ	○牛乳、豚肉、みそ 油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、わかめ かぼちゃ、にんじん きゅうり、グリーンピース	牛乳 ココアクリームサンド
21 金	ごはん 鶏のから揚げ、中華風コンソメスープ チーズ入り野菜サラダ、みかん	635.8(561.6) 23.8(20.7) 20.5(19.6) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、鶏肉、卵 豆腐、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、みかん クリームコーン缶、キャベツ にんじん、コーン缶、きゅうり あさつき、にんにく、しょうが	牛乳 りんごゼリー せんべい
22 土	ハヤシライス バナナ、チーズ	600.9(495.4) 19.9(17.5) 17.4(15.5) 1.2(1.0)	米、油、○砂糖	○牛乳、牛肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ にんじん、しめじ グリーンピース	牛乳 スティックパン
25 火	パン ポークビーンズ ごぼうときゅうりのサラダ、バナナ	563.5(487.0) 23.0(20.7) 20.1(18.6) 1.3(1.1)	ロールパン、じゃがいも ○マカロニ、マヨネーズ 砂糖、油	○牛乳、豚肉、○きな粉 だいず水煮 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、ごぼう にんじん、きゅうり トマト缶、コーン缶、パセリ	牛乳 マカロニきな粉
26 水	親子うどん ひじきの甘酢和え、バナナ	567.8(496.5) 24.6(22.2) 14.5(14.0) 2.3(1.9)	ゆでうどん、○米 砂糖、○油	○牛乳、卵、鶏肉、○油揚げ ○鶏ひき肉、かまぼこ ハム、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、だいこん、キャベツ にんじん、こまつな、きゅうり ねぎ、○コーン缶、ひじき 干しいたけ	麦茶 こぎつねごはん
27 木	カレーライス コールスローサラダ、オレンジ	607.7(467.6) 18.1(15.7) 18.1(15.9) 1.7(1.3)	米、じゃがいも ○砂糖、油	○牛乳、豚肉 ○カルピス、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ キャベツ、にんじん ○かんでん、きゅうり	牛乳 カルピスゼリー せんべい
28 金	ごはん 肉団子のスープ さつまいもマヨサラダ、みかん	601.9(518.6) 18.8(17.7) 18.3(16.9) 1.3(1.1)	米、さつまいも、はるさめ ○ホットケーキ粉、ごま油 マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉 ○絹ごし豆腐 ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、はくさい、コーン缶 きゅうり、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、○コーン缶 葉ねぎ、干しいたけ、しょうが	牛乳 コーンパン
29 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	499.3(440.4) 13.8(13.2) 18.9(17.6) 1.5(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、○りんご クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり、パセリ	ヨーグルト(リンゴソース) ウエハース

※ 3歳未満児は10時のおやつに無糖ヨーグルトドリンクを毎日飲みます。

※ 土曜日の献立は、人数、材料仕入れなどにより、変更する事もありますのでご了承ください。