



献立表



令和4年度 11月

古市ひかり保育園

日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名			3時おやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	
1 火	ご飯	肉じゃが 白菜のおひたし オレンジ	429 13.4 16.8	じゃがいも 糸こんにゃく 小麦粉、砂糖	豚肉、油揚げ、しらす かつお節、卵、バター 牛乳	人参、玉ねぎ、いんげん 干しいたけ、白菜、ほうれん草 かぼちゃ、オレンジ	かぼちゃマドレーヌ
2 水	ご飯	納豆のすり身揚げ 炒めビーフン 玉ねぎのみそ汁・りんご	421 20.1 9.4	ビーフン、片栗粉、油 ごま油	たらすり身、納豆、豆腐 しらす、豚肉、カットワカメ みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ りんご	青菜のおにぎり
4 金	ご飯	マーボー白菜 春雨サラダ ネーブル	401 13.9 14.3	春雨、砂糖 さつまいも マヨネーズ	豆腐、豚ミンチ、大豆、みそ ハム、卵、ごま、生クリーム 牛乳	白菜、人参、玉ねぎ、小松菜 きゅうり、竹の子、コーン ほうれん草、干しいたけ ネーブル	スイートポテト
5 土	ご飯	他人丼 おひたし バナナ	393 14.7 11.4	砂糖	豚肉、油揚げ しらす、かつお節、牛乳	白菜、人参、ほうれん草 キャベツ、小松菜、玉ねぎ、バナナ	お菓子
7 月	ご飯	白身魚の南部揚げ ナポリタン さつまいものみそ汁・バナナ	426 18.1 9.6	小麦粉、油 さつまいも スパゲティー	カラスカレイ、油揚げ 卵、みそ、ごま、卵、ベーコン 牛乳	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン 干しいたけ、バナナ	きのこのおにぎり
8 火	ご飯	筑前煮 白菜のじゃこサラダ 麩のみそ汁・オレンジ	410 18 9.8	里芋、じゃがいも 板こんにゃく、砂糖 麩、ホットケーキ粉	鶏肉、みそ、しらす 卵、油揚げ、バター、牛乳	白菜、人参、玉ねぎ、小松菜 ほうれん草、いんげん、竹の子 れんこん、干しいたけ、オレンジ バナナ	バナナホットケーキ
9 水	ご飯	鶏肉と大根の照り煮 さつまいもサラダ バナナ	424 13.2 14.2	小麦粉、砂糖 さつまいも マヨネーズ	鶏肉、ハム バター、きな粉、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、小松菜 きゅうり、干しいたけ、りんご バナナ	きなこクッキー
10 木	ご飯	鮭のみそ焼き 切干大根の煮物 りんご	407 17.9 13.8	砂糖 ホットケーキ粉	トラウト鮭、鶏ミンチ 油揚げ、みそ、卵、牛乳	小松菜、人参、切干大根 干しいたけ、りんご	ココア蒸しパン
11 金	ご飯	肉豆腐 野菜の白和え ネーブル	442 14.3 13.9	さつまいも、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 板こんにゃく	牛肉、豆腐、ちくわ ごま、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 小松菜、干しいたけ、切干大根 ネーブル	さつまいもおにぎり
12 土	ご飯	吉野煮 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁・バナナ	428 18 13.6	糸こんにゃく、砂糖 じゃがいも	鶏肉、生揚げ 豚肉、油揚げ、みそ、ごま 牛乳	大根、人参、小松菜、干しいたけ ささがきごぼう、切干大根 れんこん、バナナ	お菓子
14 月	ご飯	白身魚のりんごソース 高野豆腐のそぼろ煮 バナナ	419 19.6 13.1	砂糖、スティックパン	カラスカレイ 高野豆腐、鶏ミンチ 牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、竹の子 干しいたけ、きゅうり、りんご バナナ	スティックパン
15 火	ご飯	鶏肉の味噌ころばかし かぼちゃの信田煮 大根のみそ汁・オレンジ	414 17.9 8.2	里芋、板こんにゃく じゃがいも、砂糖	鶏肉、鶏ミンチ 油揚げ、みそ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、生姜 干しいたけ、いんげん、小松菜 ささがきごぼう、かぼちゃ オレンジ	ふりかけおにぎり
16 水	ご飯	ポークビーンズ 小松菜サラダ りんご	419 16.2 14.4	じゃがいも、砂糖 マヨネーズ グラニュー糖 ホットケーキ粉	豚肉、大豆 ベーコン、ごま バター、卵、牛乳	小松菜、人参、玉ねぎ キャベツ、もやし、干しいたけ りんご	メロンパン風スコーン
17 木	ご飯	豆腐とれんこんのつくね 白菜ごま酢和え 玉ねぎのみそ汁・バナナ	407 15.3 11.7	小麦粉、パン粉 砂糖、片栗粉	豆腐、鶏ミンチ、みそ 油揚げ、カットワカメ ごま、バター、牛乳	白菜、人参、玉ねぎ、れんこん 干しいたけ、バナナ	人参ケーキ
18 金	ご飯	さつまいもと鶏肉の甘辛炒め 野菜の彩り煮 みかん	409 15.1 12.9	さつまいも マカロニ、砂糖	鶏肉、ベーコン ごま、きな粉、牛乳	白菜、人参、玉ねぎ、いんげん 干しいたけ、コーン、みかん	マカロニきな粉
19 土	ご飯	治部煮 ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁・バナナ	428 17.6 12.9	さつまいも、砂糖	鶏肉、生揚げ、大豆 ひじき、鶏ミンチ、みそ 牛乳	人参、玉ねぎ、大根、ほうれん草 小松菜、れんこん、干しいたけ バナナ	お菓子
21 月	ご飯	さばのおろし煮 きんぴらごぼう バナナ	421 17.6 14.3	糸こんにゃく 砂糖	さば、豚肉 ごま、牛乳	大根、人参、小松菜、れんこん 切干大根、干しいたけ ささがきごぼう、バナナ	クリームコンフェ
22 火	ご飯	炒り豆腐 白菜おかか和え じゃがいものみそ汁・みかん	419 17.1 10.7	じゃがいも、さつまいも 砂糖	生揚げ、鶏ミンチ、大豆 ツナ缶、かつお節、みそ 卵、牛乳	白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草 干しいたけ、いんげん、みかん	ふかし芋 
24 木	ご飯	まぐろの五色揚げ 小松菜の煮ひたし 大根のみそ汁・りんご	417 19.9 9.7	さつまいも 砂糖、油	豚レバー、まぐろ、大豆 みそ、油揚げ カットワカメ、牛乳	小松菜、人参、大根 干しいたけ、りんご	わかめおにぎり
25 金	ご飯	ポークカレー フルーツヨーグルト	420 14.8 12.3	じゃがいも ホットケーキ粉、砂糖	豚肉 ヨーグルト、生クリーム チーズ、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、干しいたけ オレンジ、みかん缶、パイン缶 バナナ	プリンケーキ
26 土	ご飯	生揚げのそぼろ煮 キャベツのおひたし さつまいものみそ汁・バナナ	423 17.3 12.1	さつまいも、砂糖	生揚げ、鶏ミンチ、大豆 油揚げ、しらす、かつお節 みそ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、ほうれん草 干しいたけ、キャベツ、バナナ	お菓子
28 月	ご飯	ハンバーグ 和風マカロニサラダ 豆腐のみそ汁・りんご	437 17.1 13.9	サンド食パン、砂糖 片栗粉、マカロニ マヨネーズ	合ミンチ、ツナ缶 豆腐、カットワカメ みそ、バター、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 きゅうり、干しいたけ、コーン りんご	ココアサンド
29 火	ご飯	すき焼き風煮 春雨ごま酢和え バナナ	423 15.7 11.1	糸こんにゃく、砂糖 春雨、麩、さつまいも ホットケーキ粉	牛肉、焼き豆腐 ちくわ、ごま、カットワカメ 牛乳	白菜、人参、小松菜、玉ねぎ きゅうり、干しいたけ、バナナ	黒ゴマおさつ蒸しパン
30 水	ご飯	豚カツ ブロッコリーマヨサラダ みかん	406 16.7 12.6	マヨネーズ、油 パン粉、小麦粉	豚肉、ツナ缶、油揚げ ごま、牛乳	人参、ブロッコリー、キャベツ コーン、干しいたけ ささがきごぼう、みかん	ごぼうの炊き込みおにぎり

食育 11月1日(火) 白菜ちぎり、7日(月)・15日(火)は、おやつ時間にラップにくるんで用意したご飯を、自分たちで「ぎゅっぎゅっ」とおにぎりにして食べます(*^-^*)♡ 22日(火)は、ひかりのおやさい畑で芋ほりをして、おやつでふかし芋を食べます。

