



令和3年11月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土									
1 小魚 牛乳	豚肉と大根の照り煮★ きゅうりの酢味噌和え お麩とさつまいもの味噌汁 ごはん	2 ヨーグルト 牛乳	栗ごはん 鮭の西京焼き ピーマンの甘辛炒め 根菜の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	3 	4 りんご 牛乳	さわらの幽庵焼き さつまいもの甘煮 切干大根サラダ 人参と玉ねぎの味噌汁 ごはん	5 オレンジ 牛乳	鶏の味噌マヨ焼き 小松菜とコーンのソテー 温野菜 大根としいたけの味噌汁 ごはん	6 お茶	しめじのハヤシライス りんご									
	豚肉、油揚げ、白みそ、みそ、(油揚げ、きな粉) 大根、白ねぎ、しいたけ、しょうが、きゅうり、わかめ、青ねぎ 米、三温糖、麩、さつまいも(黒糖)		鮭、白みそ、みそ、木綿豆腐、(チーズ) ミニトマト、ピーマン、にんじん、大根、ごぼう、れんこん、いんげん、わかめ、青ねぎ(コーン、ピーマン) 米、もち米、栗、黒ごま、三温糖、こんにゃく(餃子の皮、ケチャップ)								さわら、みそ、(ヨーグルト) ゆず、切干大根、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、わかめ、青ねぎ(ジャム) 米、さつまいも、三温糖、ごま油(小麦粉、三温糖、サラダ油)	鶏肉、みそ、(牛乳) ミニトマト、キャベツ、小松菜、コーン、にんじん、ブロッコリー、しいたけ、大根、青ねぎ(柿) 米、マヨネーズ、バター、さつまいも	牛肉 玉ねぎ、人参、しめじ、トマト、りんご 米、サラダ油						
8 さつまいもスティック 牛乳	豚肉の甘辛煮ごま風味 大根の塩昆布和え 豆腐の梅パワーサラダ 油揚げともやしの味噌汁 ごはん	9 コーン 牛乳	カレーライス フルーツヨーグルトサラダ かき	10 オレンジ 牛乳	11 バナナ 牛乳	鶏むね肉のジンジャーソースがけ バターコーン スパゲッティサラダ 豆乳スープ ごはん	12 りんご 牛乳	家常豆腐 さつまいものレモン蒸し けんちん汁 ごはん	13 お茶	カレーライス オレンジ									
	豚肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ キャベツ、ミニトマト、大根、塩昆布、水菜、レタス、キャベツ、わかめ、きゅうり、梅干し、もやし、青ねぎ 米、薄力粉、白ごま、三温糖(麩、バター、三温糖)		牛肉、ヨーグルト ごぼう、玉ねぎ、にんじん、レタス、ブロッコリー、みかん、きゅうり、ミニトマト、柿、(プルーン) 米、サラダ油、じゃがいも(バナナチップス)								かれない、卵、豚肉、みそ、(チーズ) しょうが、ミニトマト、白ねぎ、ひじき、小松菜、にんじん、パプリカ、青ねぎ、キャベツ、わかめ 米、三温糖、春雨、サラダ油(クッキー)	鶏肉、豆乳、(きな粉) しょうが、サニーレタス、ミニトマト、コーン、にんじん、きゅうり、キャベツ、大根、玉ねぎ 米、じゃがいも、薄力粉、バター、スパゲッティ、マヨネーズ、(わらび粉、三温糖)	厚揚げ、豚肉 玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、白菜、しめじ、しいたけ、しょうが、レモン、大根、ごぼう、青ねぎ(にんじん) 米、三温糖、片栗粉、ごま油、さつまいも(オレンジジュース、三温糖)	牛肉 玉ねぎ、にんじん、オレンジ 米、じゃがいも、サラダ油					
15 ウエハース 牛乳	ビーフシチュー さつまいもとチーズのサラダ バナナ 食パン	16 チーズ 牛乳	赤魚の梅味噌煮 しめじ、白ねぎ添え きんぴら根菜 きのこすまし汁 ごはん	17 かぼちゃスティック 牛乳	18 バナナ 牛乳	秋鮭ちらし寿司 さつまいもの天ぷら 赤だし	19 りんご 牛乳	塩酢豚 中華風春雨サラダ かきたまスープ ごはん	20 お茶	ハヤシライス バナナ									
	牛肉、チーズ、(卵、かつお節) しめじ、にんじん、玉ねぎ、にんにく、トマト、ブロッコリー、きゅうり、バナナ(キャベツ、青のり) 食パン、じゃがいも、サラダ油、さつまいも、三温糖、マヨネーズ、(米、マヨネーズ、ソース)		赤魚、みそ、(牛乳) 梅干し、しめじ、白ねぎ、ミニトマト、ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん、しいたけ、えのき、青ねぎ 米、三温糖、こんにゃく、ごま油、白ごま(さつまいも、バター、三温糖)								鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ、じゃこ(きな粉) 玉ねぎ、しいたけ、白ねぎ、にんじん、ピーマン、大根、しめじ、ブロッコリー、水菜、もやし、青ねぎ、わかめ 米、白ごま、パン粉、三温糖、(マカロニ、三温糖)	鮭、卵、厚揚げ、赤みそ、(豚肉) きゅうり、干しいたけ、もみのり、なめこ、青ねぎ(キャベツ、にんじん) 米、三温糖、さつまいも、薄力粉、サラダ油(中華麺、サラダ油)	豚肉、卵 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、スナップエンドウ、干しいたけ、パプリカ、きゅうり、水菜、わかめ、青ねぎ 米、三温糖、サラダ油、片栗粉、春雨(さつまいも、三温糖)	牛肉 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、バナナ 米、サラダ油					
22 小魚 牛乳	豚肉のカレーマヨ焼き こぶきも添え きゅうりとえのきの納豆和え★ もやしと厚揚げの味噌汁 ごはん	23 	24 バナナ 牛乳	25 りんご 牛乳	26 りんご 牛乳	さばの柚子味噌焼き たたききゅうり 五目煮豆 お麩と水菜のすまし汁 ごはん	27 マンナビスケット 牛乳	中華おこわ しゅうまい にんじんともやしのナムル コーンとわかめのスープ	28 お茶	ポークカレー りんご									
	豚肉、納豆、厚揚げ、みそ、(チーズ) サニーレタス、ミニトマト、きゅうり、えのき、キャベツ、もやし、青ねぎ 米、パン粉、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖、(干し芋)										鶏肉、みそ、(木綿豆腐、卵、きな粉) 水菜、きゅうり、ミニトマト、しそ、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ 米、すりごま、白ごま、三温糖、じゃがいも、サラダ油、(ホットケーキミックス、三温糖、サラダ油)	さば、みそ、大豆、(牛乳) ゆず、ミニトマト、きゅうり、ごぼう、にんじん、昆布、水菜、わかめ、青ねぎ(かぼちゃ) 米、三温糖、ごま油、こんにゃく、麩(薄力粉、バター、三温糖)	豚肉、ひき肉、木綿豆腐、(ヨーグルト) ごぼう、にんじん、干しいたけ、玉ねぎ、ニラ、にんにく、グリーンピース、しょうが、ミニトマト、サニーレタス、もやし、もみのり、わかめ、しいたけ、コーン 米、もち米、ごま油、片栗粉、三温糖、春巻きの皮、白ごま、(クッキー)	豚肉 たまねぎ、にんじん、りんご 米、じゃがいも、サラダ油					
29 小魚 牛乳	鶏ときのこのクリームスパゲッティ ミモザサラダ みかん	30 コーン 牛乳	アジとさつまいもの甘辛煮★ キャベツとささみのマヨポンサラダ 大根とにんじんの味噌汁 ごはん	凡例 午前 おやつ (乳児)	給食献立	※ 11月の魚は「 鮭、さわら、あじ、赤魚、さば、かれない 」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 ※ ★は新メニューです。	29 小魚 牛乳	鶏肉、生クリーム、牛乳、卵 ほうれん草、しめじ、エリンギ、にんじん、玉ねぎ、にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン、レタス、みかん スパゲッティ、オリーブ油、薄力粉、三温糖、マヨネーズ、(食パン、三温糖、バター)	アジ、鶏肉、みそ ミニトマト、キャベツ、きゅうり、大根、にんじん、わかめ、青ねぎ 米、さつまいも、片栗粉、サラダ油、三温糖、白ごま、マヨネーズ、(じゃがいも、サラダ油)	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	献立種類	乳児				幼児			
	栄養素		エネルギー									タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	
平均栄養価	417 kcal	16.9 g	15.6 g	57.6 g	513 kcal	20.6 g	18.0 g	72.2 g											
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g											