

令和6年11月の献立

風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																												
凡例	給食献立	※ 11月の魚は「 鮭、赤魚、さわら、ホキ、アジ、メルルーサ、よしきりぎめ 」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。																																																				
		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="5">乳児</th> <th colspan="5">幼児</th> </tr> <tr> <th>栄養素</th> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>424 kcal</td> <td>16.3 g</td> <td>15.3 g</td> <td>59.4 g</td> <td>1.4 g</td> <td>519 kcal</td> <td>19.7 g</td> <td>17.8 g</td> <td>74.6 g</td> <td>1.7 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>434 kcal</td> <td>15.5 g</td> <td>16 g</td> <td>53.7 g</td> <td>1.3 g</td> <td>510 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>18 g</td> <td>79.0 g</td> <td>1.4 g</td> </tr> </tbody> </table>										献立種類	乳児					幼児					栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	平均栄養価	424 kcal	16.3 g	15.3 g	59.4 g	1.4 g	519 kcal	19.7 g	17.8 g	74.6 g	1.7 g	目標栄養価	434 kcal	15.5 g	16 g	53.7 g	1.3 g	510 kcal	17.0 g	18 g	79.0 g	1.4 g
		献立種類	乳児					幼児																																														
栄養素	エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩																																												
平均栄養価	424 kcal	16.3 g	15.3 g	59.4 g	1.4 g	519 kcal	19.7 g	17.8 g	74.6 g	1.7 g																																												
目標栄養価	434 kcal	15.5 g	16 g	53.7 g	1.3 g	510 kcal	17.0 g	18 g	79.0 g	1.4 g																																												
午前 おやつ (乳児)	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>さつま芋ごはん 鱈の西京焼き もやしのごぼう味噌和え ほうれん草の納豆和え 大根と厚揚げの味噌汁</td> <td rowspan="3">2</td> <td rowspan="3">  </td> </tr> <tr> <td>牛乳 人参スティック</td> <td>鱈、味噌、糸引き納豆、厚揚げ、(牛乳)</td> </tr> <tr> <td>牛乳 フライドポテト</td> <td>緑豆もやし、ごぼう、ほうれん草、人参、大根、青ねぎ 米、さつま芋、三温糖、米麹、(じゃが芋、サラダ油)</td> </tr> </table>										1	さつま芋ごはん 鱈の西京焼き もやしのごぼう味噌和え ほうれん草の納豆和え 大根と厚揚げの味噌汁	2		牛乳 人参スティック	鱈、味噌、糸引き納豆、厚揚げ、(牛乳)	牛乳 フライドポテト	緑豆もやし、ごぼう、ほうれん草、人参、大根、青ねぎ 米、さつま芋、三温糖、米麹、(じゃが芋、サラダ油)																																			
1	さつま芋ごはん 鱈の西京焼き もやしのごぼう味噌和え ほうれん草の納豆和え 大根と厚揚げの味噌汁	2																																																				
牛乳 人参スティック	鱈、味噌、糸引き納豆、厚揚げ、(牛乳)																																																					
牛乳 フライドポテト	緑豆もやし、ごぼう、ほうれん草、人参、大根、青ねぎ 米、さつま芋、三温糖、米麹、(じゃが芋、サラダ油)																																																					
午後 おやつ	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 カや体温となる穀・油脂・砂糖・いも類																																																					
4		5	ごはん 回鍋肉 切干大根のナムル 中華スープ	6	さんまごはん 鶏ときのこの煮物 小松菜と人参の和風マヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁	7	ごはん 納豆入り野菜のかき揚げ きゅうりの酢の物 白ねぎと油揚げの赤だし	8	ごはん 鱈の南蛮漬け ヤーコンのきんぴら キャベツとしめじの味噌汁	9	焼き鳥丼 バナナ																																											
牛乳 ウエハース		豚肉、味噌、(牛乳) キャベツ、ピーマン、赤パプリカ、干しいたけ 白ねぎ、玉ねぎ、切干大根、人参、刻みのり わかめ、(コーン) 米、サラダ油、三温糖、ごま油、(小麦粉、片栗粉)	牛乳 バナナ	さんま、鶏肉、木綿豆腐、味噌、(牛乳) 白菜、えのき、生しいたけ、しめじ、人参、白ねぎ さやいんげん、小松菜、コーン、わかめ 米、マヨネーズ、(ポップコーン)	牛乳 じゃが芋 スティック	糸引き納豆、ちりめんじゃこ、油揚げ、味噌、(牛乳、ヨーグルト) 玉ねぎ、人参、ごぼう、サニーレタス、きゅうり、わかめ 白ねぎ、青ねぎ 米、小麦粉、サラダ油、三温糖、(クッキー)	牛乳 コーンフレーク	鱈、(牛乳) ピーマン、玉ねぎ、人参、サニーレタス、しめじ キャベツ、青ねぎ、(りんご) 米、片栗粉、サラダ油、三温糖、ヤーコン、さつま芋 つきこんにやく、ごま油、(食パン)	お茶	鶏肉 白ねぎ、人参、生しいたけ、キャベツ、バナナ 米																																												
11	ごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 高野豆腐の含め煮 豚汁	12	根菜カレー 海藻サラダ オレンジ	13	ごはん 厚揚げの油淋鶏風 和風ポテトサラダ 白菜としめじの味噌汁	14	ごはん メルルーサのフライ (カレーソース) じゃが芋のきんぴら 玉ねぎと油揚げの味噌汁	15	～七五三～ 赤飯 チキンカツ(梅味噌ソース) ごぼうサラダ 豆乳味噌汁	16	豚のごまみそ丼 りんご																																											
牛乳 マンナ ビスケット	鮭、凍り豆腐、豚肉、味噌、(牛乳) 大根、人参、昆布、さやいんげん、干しいたけ 人参、ごぼう、生しいたけ、青ねぎ、(ブルーベリー) 米、白ごま、三温糖、つきこんにやく、(バナナチップス)	牛乳 コーンフレーク	牛肉、(牛乳、チーズ) 玉ねぎ、人参、ごぼう、れんこん、にんにく 海藻ミックス、レタス、トマト、オクラ、オレンジ 米、じゃが芋、サラダ油、ウスターソース、カレールウ 中濃ソース、青じそドレッシング、(せんべい)	牛乳 バナナ	厚揚げ、かつお節、味噌、(牛乳) 白ねぎ、チンゲン菜、トマト、人参、きゅうり、白菜 生しいたけ、青ねぎ 米、片栗粉、サラダ油、じゃが芋 (麩、黒糖、オリーブ油)	牛乳 さつま芋 スティック	メルルーサ、木綿豆腐、味噌、油揚げ、(牛乳、ヨーグルト) キャベツ、人参、わかめ、(りんご、バナナ) 米、小麦粉、パン粉、サラダ油、じゃが芋、さつま芋 つきこんにやく、(みかん缶、パイ缶)	牛乳 人参スティック	小豆、鶏肉、梅味噌、豆乳、味噌、(牛乳) トマト、キャベツ、人参、きゅうり、ごぼう、大根、玉ねぎ 青ねぎ ぶどうゼリー★ 米、もち米、黒ごま、小麦粉、パン粉、サラダ油、白ごま (ぶどうジュース、寒天)	お茶	豚肉、味噌 玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、りんご 米、三温糖、白ごま																																											
18	ごはん 豚じゃが 春雨と海藻の酢の物 けんちん汁	19	ごはん ピーチジャクのチーズ焼き ヤーコンサラダ のっぺい汁	20	鶏ときのこのクリームスパゲティ 大豆入りコールスローサラダ バナナ	21	ごはん チンジャオロース もやしときのこのナムル 大根と油揚げの味噌汁	22	ごはん ホキの梅しそパン粉焼き マカロニサラダ 小松菜と人参のすまし汁	23																																												
牛乳 ウエハース	豚肉、木綿豆腐、(牛乳、油揚げ、きな粉) 人参、玉ねぎ、さやいんげん、海藻ミックス、大根 ごぼう、青ねぎ 米、じゃが芋、しらたき、三温糖、緑豆春雨、サラダ油	牛乳 かぼちゃ スティック	よしきりぎめ、鶏肉、(牛乳) サニーレタス、人参、きゅうり、大根、生しいたけ 青ねぎ 米、小麦粉、パン粉、ヤーコン、白ごま、片栗粉 粉チーズ、パセリ、マヨネーズ、(さつま芋、寒天)	牛乳 チーズ	鶏肉、牛乳、生クリーム、大豆、(糸引き納豆) しめじ、エリンギ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、キャベツ バナナ、(ひじき、グリーンピース) スパゲティ、オリーブ油、三温糖、バター マヨネーズ、(米、ごま油)	牛乳 オレンジ	牛肉、油揚げ、味噌、(牛乳、ヨーグルト) ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、緑豆もやし 玉ねぎ、えのき、エリンギ、人参、刻みのり、大根 青ねぎ 米、じゃが芋、ごま油 (小麦粉、ベーキングパウダー、いちごジャム)	牛乳 コーンフレーク	ホキ、(牛乳、チーズ) 人参、サニーレタス、きゅうり、小松菜、生しいたけ 緑豆もやし 米、パン粉、マカロニ、ゆかり、マヨネーズ (さつま芋、黒ごま、片栗粉、三温糖)																																													
25	ごはん 赤魚の梅煮 人参しりしり ほうれん草の白和え 白菜と油揚げの味噌汁	26	～三重県と愛媛県の郷土料理～ 伊勢うどん風 じゃこ天と季節のかき揚げ オレンジ	27	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の胡麻和え きのこのすまし汁	28	食パン ビーフシチュー さつま芋とチーズのサラダ バナナ	29	ごはん 鶏のから揚げ きのこの胡麻和え 根菜の味噌汁	30	チキンカレー オレンジ																																											
牛乳 マンナ ビスケット	赤魚、ツナ、木綿豆腐、味噌、(牛乳、きな粉) 梅干し、人参、ほうれん草、ひじき、白菜、しめじ 青ねぎ 米、三温糖、つきこんにやく、白ごま、練りごま (マカロニ、黒糖)	牛乳 バナナ	かつお節、よしきりぎめ、ちりめんじゃこ、(牛乳) 青ねぎ、サニーレタス、人参、茄子、舞茸、エリンギ オレンジ うどん、三温糖、小麦粉、サラダ油、さつま芋 (米、こしあん)	牛乳 じゃが芋 スティック	鮭、味噌、(牛乳、チーズ) 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、サニーレタス 小松菜、生しいたけ、えのき、青ねぎ 米、サラダ油、白ごま、三温糖、(クッキー)	牛乳 ヨーグルト	牛肉、チーズ、(牛乳、赤味噌) しめじ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト缶、きゅうり バナナ 食パン、じゃが芋、サラダ油、さつま芋 ビーフシチュー、マヨネーズ、(米、三温糖)	牛乳 バナナチップス	鶏肉、味噌、(牛乳、豆乳、凍り豆腐、きな粉) 生姜、にんにく、サニーレタス、トマト、エリンギ、しめじ 生しいたけ、人参、ごぼう、大根、青ねぎ 米、片栗粉、サラダ油、白ごま、三温糖	お茶	鶏肉 玉ねぎ、人参、にんにく、オレンジ 米、じゃが芋、サラダ油、カレールウ																																											