



# いちご保育園献立表 2021年11月



日付	献立名	材料名			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月	ロールパン、クリームシチュー(米粉)、ブロッコリーのマヨネーズあえ、りんご	幼児卵入りロールパン 乳児卵なしロールパン じゃがいも、○米、マヨネーズ、米粉、油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○チーズ、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、いんげん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○チーズおかかにごり
02火	御飯、みそ汁(もやし・たまねぎ)、かじきとごぼうの煮つけ白和え(ほうれん草・にんじん・ごま)バナナ	七分つき米、○フランスパン、ごま、砂糖、油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ジャムパン
04木	御飯、五目みそ汁(さといも・だいこん)、さばのりんごソースかけ、白菜のおかか和え(ほうれん草)	七分つき米、○白玉粉、さといも、油、片栗粉、○三温糖、○片栗粉、砂糖	○牛乳、さば、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎牛乳	はくさい、ほうれんそう、だいこん、りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○みたらし豆腐団子
05金	御飯、豆腐スープ(わかめ)、シュウマイ、中華風あえ物(もやし)、みかん	○さつまいも、七分つき米、しゅうまいの皮、○砂糖、片栗粉、○油、砂糖、○ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	みかん、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○大学芋
08月	御飯、豆腐みそ汁(こまつな・ねぎ)、肉じゃが(豚肉)、キャベツとちくわの酢和え	七分つき米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○豆乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、○りんご、たまねぎ、こまつな、ねぎ、さやえんどう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン(りんご)
09火	御飯、五目みそ汁(豆腐・さといも)、ぶりの照り焼き、ほうれん草のごま和え(人参)、みかん	米、○食パン、さといも、○砂糖、ごま、油、砂糖	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	みかん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ○牛乳、○ラスク
10水	ドライカレーライス、オニオンスープ(コンソメ)、ブロッコリーのマヨネーズあえ、ヨーグルト	七分つき米、○七分つき米、マヨネーズ、油、米粉	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、○塩こんぶ、○焼きのり、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり(塩こんぶ)
11木	御飯、みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ)、さけの塩焼き、小松菜のしらす和え(キャベツ)、さつま芋のレモン煮	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油、○片栗粉、○ごま油	○牛乳、さけ、○豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○さけ、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、キャベツ、切り干しだいこん、○ねぎ、○たけのこ、○しいたけ、レモン果汁、カットわかめ、○しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○肉まん
12金	御飯、わかめスープ(コーン)、マーボー豆腐(たまねぎ)、春雨サラダ(ハム)、パイン缶	七分つき米、○ロールパン、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、もやし、ねぎ、○いちごジャム、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
15月	ブランロールパン、クリームシチュー(米粉)、ブロッコリーのマヨネーズあえ、りんご	卵なしブランロールパン じゃがいも、○米、マヨネーズ、米粉、油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○チーズ、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、いんげん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○チーズおかかにごり
16火	御飯、みそ汁(もやし・たまねぎ)、かじきとごぼうの煮つけ白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) 幼児室キウイフルーツ 乳児室バナナ	七分つき米、○フランスパン、ごま、砂糖、油 ○ミルククリーム	○牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ、バナナ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ミルクコッペ
17水	御飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、鶏の唐揚げ、切干大根のサラダ(しらす干し)、りんご	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○黒砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎牛乳	りんご、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、にんにく、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・黒糖(卵なし)





# いちご保育園献立表 2021年11月



日付	献立名	材料名			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	
18 木	御飯、五目みそ汁(さといも・だいこん)、さばのりんごソースかけ、白菜のおかか和え(ほうれん草)	七分つき米、○白玉粉、さといも、油、片栗粉、○三温糖、○片栗粉、砂糖	○牛乳、さば、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、○牛乳	はくさい、ほうれんそう、だいこん、りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○みたらし豆腐団子
19 金	御飯、豆腐スープ(わかめ)、シュウマイ、中華風あえ物(もやし)、みかん	○さつまいも、七分つき米、しゅうまいの皮、○砂糖、片栗粉、○油、砂糖、○ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	みかん、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○大学芋
22 月	御飯、豆腐みそ汁(こまつな・ねぎ)、肉じゃが(豚肉)、キャベツとちくわの酢和え	七分つき米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○豆乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、○りんご、たまねぎ、こまつな、ねぎ、さやえんどう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン(りんご)
24 水	カレーライス、オニオンスープ(コンソメ)、ブロッコリーのマヨネーズあえ、フルーチェ	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○マカロニ	○牛乳、フルーチェ、豚肉(肩ロース)、◎牛乳、○きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
25 木	御飯、わかめスープ(コーン)マーボー豆腐(たまねぎ)春雨サラダ(ハム)パイン缶	七分つき米、○ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○生クリーム、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ
26 金	御飯、みそ汁(切干しだいこん・かぼちゃ)、さけの塩焼き、小松菜のしらす和え(キャベツ)、さつま芋の甘煮	米、さつまいも、○たまごなしジャムパン、砂糖	○牛乳、さけ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	かぼちゃ、こまつな、キャベツ、○いちごジャム、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
29 月	ロールパン、ミートボールのトマトチュー、キャベツのツナレーズンサラダ、みかん	幼児卵入りロールパン 乳児卵なしロールパン じゃがいも、○七分つき米、片栗粉、米粉、○ごま油、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、○しらす干し、◎牛乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、○にんじん、干しぶどう、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)
30 火	御飯、みそ汁(豆腐・だいこん)、さけの酒蒸し、ひじきとさつま芋の煮物(人参)	米、さつまいも、○幼児室ピーナツバター、油、片栗粉、砂糖、○コッペパン ○乳児室りんごジャム	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、レモン果汁、○りんごジャム	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳 幼児室○ピーナツバターサンド 乳児室○りんごジャムサンド

1日の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー555kcal タンパク質22.3g 脂質17.2g カルシウム262mg 鉄分2.6g ビタミンC35 食物繊維5.3g 塩分1.7g
	1-2歳児：エネルギー450kcal タンパク質19.1g 脂質15.3g カルシウム256mg 鉄分2.0g ビタミンC22 食物繊維3.8g 塩分1.3g

