



令和4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		1		2		3		4		5																																							
午前 おやつ (乳児)	給食献立	牛乳 バナナ	栗ごはん 赤魚の梅酢からあげ★ きゅうりとわかめの酢の物 人参と大根の味噌汁	牛乳 マンナ ビスケット	ごはん 鶏じゃが 切干大根のポン酢和え きのこのすまし汁		牛乳 オレンジ	ごはん 親子丼(別皿) さつまいもの甘煮 りんご	牛乳 オレンジ	お茶	ハヤシライス バナナ																																						
午後 おやつ		牛乳 大学かぼちゃ	赤魚, ちりめんじゃこ, みそ にんにく, 生姜, 人参, キャベツ, きゅうり, わかめ, 大根, (かぼちゃ) 米, もち米, 栗, 黒ごま, 三温糖 (三温糖, 黒ごま, サラダ油)	牛乳 丹波梅ゼリー	鶏肉 人参, 玉ねぎ, 切干大根, きゅうり, しいたけ, しめじ, えのき, 青ねぎ 米, じゃがいも, しらたき, 三温糖, サラダ油, ごま油 (丹波梅シロップ)		牛乳 クッキー チーズ	鶏肉, 卵, (チーズ) 玉ねぎ, しいたけ, 人参, 青ねぎ, りんご 米, 三温糖, さつまいも, サラダ油, (クッキー)	お茶 市販菓子		豚肉 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, バナナ 米, サラダ油, ハヤシルウ																																						
7		牛乳 さつまいも スティック	ごはん かれの煮付け もやしの彩和え 豆腐とわかめの味噌汁	8	牛乳 小魚		9	牛乳 バナナ	10		牛乳 オレンジ	11	牛乳 りんご	12	牛乳 りんご																																		
牛乳 揚げ大豆	かれのい, 木綿豆腐, みそ, (大豆, しらす干し) 生姜, しめじ, 白ねぎ, 人参, 小松菜, もやし, パプリカ, コーン, もみのり, わかめ, 青ねぎ 米, 三温糖, ごま油, (片栗粉, 三温糖, サラダ油)	牛乳 ドライフルーツ	きのごカレー 海藻サラダ 柿	牛乳 コーンチーズ パン	ごはん アジの濃厚ごま味噌煮★ 卵添え ひじきの梅和え キャベツと人参のすまし汁	牛乳 きな粉トースト	ごはん チーズダブルマーボー★ コールスローサラダ わかめスープ	牛乳 中華ポテト	ごはん タラの黄身焼き 高野豆腐の含め煮 豆乳味噌汁	牛乳 お茶 市販菓子	カレーライス オレンジ 牛肉 人参, 玉ねぎ, オレンジ 米, じゃがいも, サラダ油, カレールウ																																						
14	牛乳 かぼちゃ スティック	ごはん そうめんチャンプルー にんじんしりしり 水菜ともやしのすまし汁	15	牛乳 オレンジ	16	牛乳 ウエハース	17	牛乳 りんご	18	牛乳 ヨーグルト	19	牛乳 ヨーグルト																																					
牛乳 お麩ラスク	豚肉, 卵, 木綿豆腐 ピーマン, キャベツ, 人参, 玉ねぎ, 水菜, もやし, わかめ 米, そうめん, 三温糖, サラダ油, ごま油 (麩, 三温糖, バター)	牛乳 ヨーグルト	黒枝豆ごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 小松菜の白和え 大根と厚揚げの味噌汁	牛乳 風の子ごまめ	ごはん カレーミートローフ★ カラフルピクルス トマトスープ	牛乳 かぼちゃ ホットケーキ	ごはん さわらの幽庵焼き ピーマンの甘辛炒め 温野菜 キャベツと玉ねぎの味噌汁	牛乳 やきそば	食パン ビーフシチュー ビーンズサラダ オレンジ	牛乳 お茶 市販菓子	ポークカレー バナナ 豚肉 人参, 玉ねぎ, バナナ 米, じゃがいも, サラダ油, カレールウ																																						
21	牛乳 小魚	ごはん プルコギ風 焼肉屋さんサラダ オニオンスープ	22	牛乳 バナナ	23	牛乳 ウエハース	24	牛乳 コーンフレーク	25	牛乳 さつまいも スティック	26	牛乳 さつまいも スティック																																					
牛乳 焼き芋	牛肉, にんにく, 玉ねぎ, もやし, 人参, ピーマン, サニーレタス, きゅうり, わかめ, コーン, きくらげ 米, 三温糖, ごま油, 白ごま, (さつまいも)	牛乳 チヂミ	ごはん さわらの西京焼き 大根の梅酢漬け ほうれん草ともやしの納豆和え 油揚げとえのきのすまし汁	牛乳 チヂミ	合い挽き肉, 卵, 牛乳, (かたくちいわし) 玉ねぎ, 人参, コーン, サニーレタス, きゅうり, 大根, パプリカ, 昆布, トマト, バセリ 米, パン粉, カレー粉, 三温糖, (コーンフレーク, 三温糖)	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ごはん 豚肉の胡麻にんにく きゅうりの酢味噌和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳 マカロニ かりんとう	ごはん ヤンニョムチキン★ 切干大根のナムル 卵スープ	牛乳 お茶 市販菓子	しめじのハヤシライス りんご 豚肉 人参, 玉ねぎ, しめじ, りんご 米, サラダ油, ハヤシルウ																																						
28	牛乳 小魚	鶏ときのこのクリームスパゲッティ グリーンサラダ バナナ	29	牛乳 りんご	30	牛乳 ウエハース	※11月の魚は「赤魚、かれい、アジ、たら、鮭、さわら、さば」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。																																										
牛乳 ライスピザ	鶏肉, 牛乳, 生クリーム, (ピザ用チーズ) しめじ, エリンギ, ほうれん草, 人参, 玉ねぎ, レタス, キャベツ, きゅうり, ミートマト, バナナ, (ピーマン玉ねぎ, コーン) スパゲッティ, オリーブ油, クリームシチュールウ (米, ケチャップ)	牛乳 バナナケーキ	ごはん さばのゆずみそ焼き 大根の塩昆布和え マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 おあげきなこ	豚肉, ヨーグルト, みそ, (油揚げ, きな粉) 人参, 白ねぎ, えのき, 青ねぎ 米, サラダ油, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, ごま油, サラダ油, (黒砂糖)	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>栄養素</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>423 kcal</td> <td>17.3 g</td> <td>15.5 g</td> <td>58.3g</td> <td>511 kcal</td> <td>19.9 g</td> <td>17.8 g</td> <td>73.3 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>465 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>16.0 g</td> <td>66.0 g</td> <td>520 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>75.0 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						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	423 kcal	17.3 g	15.5 g	58.3g	511 kcal	19.9 g	17.8 g	73.3 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	
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	423 kcal	17.3 g	15.5 g	58.3g	511 kcal	19.9 g	17.8 g	73.3 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																																									