

2022年11月

予定献立表

両野こども園

日	曜	献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	きいろ	あか	みどり
					働く力になる	血・肉・骨になる	体の調子を良くする
1	火	食パン フッピンゼリー 豆腐のクリーム煮 水菜サラダ	幼児ぶどう ぱりんこ	バランスお野菜 アンパンマンせんべい	食パン、じゃがいも、油、 ごま油	押豆腐、鶏小間、しらす干 し ちりめんじゃこ	みずな、玉葱、にんじん、ブ ロッコリー、かぶ、グリーン ピース
2	水	米 麦茶 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のひじき煮	ほうじ茶 ハッピーターン	牛乳 揚げパン	米、さつまいも、砂糖、こ ま、油	牛乳、さけ、バター、みそ	キャベツ、玉葱、しめじ、ひ じき、にら、にんにく
4	金	食パン 肉味噌揚げぎょうざ 白菜サラダ わかめとねぎのスープ	ピーチゼリー	ヨーグルト和え 野菜バー	ぎょうざの皮、砂糖、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、豆 腐、みそ、ヨーグルト	はくさい、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にら、パプリカ、 わかめ、しょうが、もも、み かん、パイナップル、バナナ
5	土	パンフキンパン きのこスパゲティ もやしの和え物 果汁りんご	幼児牛乳 乾パン	乳酸菌飲料 ぼたぼたやき	パンフキンパン、スパゲ ティ、ごま油	乳酸菌飲料、鶏小間、バ ター	果汁りんご、もやし、玉葱、 しめじ、胡瓜、えのき茸、人 参、エリンギ、椎茸、刻みの り
7	月	きのこご飯 スティック胡瓜 さつま汁	幼児りんご ハードビスケット	スキムミルク りんご リッツ	米、さつまいも、油、砂糖	脱脂粉乳、鶏小間、みそ	きゅうり、大根、ねぎ、にん じん、えのき茸、しいたけ、 しいたけ、グリーンピース、り んご
8	火	米 味噌のり ほうじ茶 厚焼き卵 小松菜の生姜和え れんごんのきんぴら	麦茶 かりんとう	牧場ヨーグルト ハーベスト	米、油、砂糖	ヨーグルト、卵、鶏ひき 肉、豚ひき肉	こまつな、れんごん、きゅう り、ねぎ、にんじん、しいた け、味噌のり、しょうが
9	水	パンズパン 蒸し野菜 鶏肉のアーモンド揚げ ベーコンとマカロニのミルクスープ	ピーチゼリー	牛乳 ミニたい焼き	油、パン粉、小麦粉、マカ ロニ、アーモンド	牛乳、鶏むね肉、ベーコ ン、卵	かぼちゃ、ブロッコリー、だ いこん、玉葱、にんじん
10	木	ちゃんぽんうどん ほうれん草とかまぼこの和え物	グレープゼリー	乳酸菌飲料 ロアヌヌ	うどん、ごま油、砂糖	乳酸菌飲料、豚肉、かまぼ こ	ほうれん草、キャベツ、 きゅうり、もやし、ねぎ、に んじん、にら、だけのこ
11	金	食パン 織キャベツ チキンのヨーグルトソース 春菊と豆腐のスープ	ほうじ茶 ウエハース	スキムミルク 大学芋	さつまいも、油、マヨド レ、砂糖、ごま	鶏小間、脱脂粉乳、豆腐、 ヨーグルト	ブロッコリー、キャベツ、 しゅんぎく、玉葱、にんじ ん、レモン、にんにく
12	土	カツパン 大豆サラダ キャベツと人参のスープ	幼児りんご カルシウムせんべい	健康ヨーグルト ココナッツサブレ	バーガーパン、油	ヨーグルト、大豆	キャベツ、にんじん、きゅう り
14	月	中華丼 ビーフンスープ ブルー	幼児野菜フルーツ やさしいばかうけ	ココアミルク グラノーラクッキー	米、小麦粉、ビーフン、砂 糖、片栗粉、ごま油	豚小間、脱脂粉乳、ローレ イカ、バター、卵	白菜、ねぎ、玉葱、にんじ ん、ブルー、だけのこ、し いたけ、ピーマン、しょうが
15	火	食パン フッピンゼリー 豆腐のクリーム煮 水菜サラダ	幼児ぶどう 乗り物ビスケット	バランスお野菜 アンパンマンせんべい	食パン、じゃがいも、油、 ごま油	押豆腐、鶏小間、しらす干 し ちりめんじゃこ	みずな、玉葱、にんじん、ブ ロッコリー、かぶ、グリーン ピース
16	水	米 麦茶 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のひじき煮	ほうじ茶 味しらべ	牛乳 揚げパン	米、さつまいも、砂糖、こ ま、油	牛乳、さけ、バター、みそ	キャベツ、玉葱、しめじ、ひ じき、にら、にんにく
17	木	米 果汁野菜 きのこカレー ごぼうサラダ	幼児りんご かあさんビスケット	朝食みかんヨーグルト 星食べよ	米、じゃが芋、マヨドレ、 油	ヨーグルト、豚角肉、豆乳	ごぼう、玉葱、人参、しめ じ、えのき茸、しいたけ、 コーン、エリンギ、マッシュ ルーム缶、グリーンピース
18	金	食パン 肉味噌揚げぎょうざ 白菜サラダ わかめとねぎのスープ	健康ヨーグルト	蒸しプリン 野菜バー	ぎょうざの皮、砂糖、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、豆 腐、みそ	はくさい、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にら、パプリカ、 わかめ、しょうが
19	土	パンフキンパン きのこスパゲティ もやしの和え物 果汁りんご	幼児牛乳 乾パン	乳酸菌飲料 ぼたぼたやき	パンフキンパン、スパゲ ティ、ごま油	乳酸菌飲料、鶏小間、バ ター	果汁りんご、もやし、玉葱、 しめじ、胡瓜、えのき茸、人 参、エリンギ、椎茸、刻みの り
21	月	きのこご飯 スティック胡瓜 さつま汁	幼児りんご ハードビスケット	牛乳 ミニたい焼き	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、鶏小間、みそ	きゅうり、大根、ねぎ、人 参、えのき茸、しめじ、椎 茸、グリーンピース
22	火	米 味噌のり ほうじ茶 厚焼き卵 小松菜の生姜和え れんごんのきんぴら	麦茶 かりんとう	牧場ヨーグルト ハーベスト	米、油、砂糖	ヨーグルト、卵、鶏ひき 肉、豚ひき肉	こまつな、れんごん、きゅう り、ねぎ、にんじん、しいた け、味噌のり、しょうが
24	木	ちゃんぽんうどん ほうれん草とかまぼこの和え物	グレープゼリー	乳酸菌飲料 ビスコ	うどん、ごま油、砂糖	乳酸菌飲料、豚肉、かまぼ こ	ほうれん草、キャベツ、 きゅうり、もやし、ねぎ、に んじん、にら、だけのこ
25	金	食パン 織キャベツ チキンのヨーグルトソース 春菊と豆腐のスープ	ほうじ茶 ウエハース	スキムミルク 焼き芋	さつまいも、マヨドレ	鶏小間、脱脂粉乳、豆腐、 ヨーグルト	ブロッコリー、キャベツ、 しゅんぎく、玉葱、にんじ ん、レモン、にんにく
26	土	カツパン 大豆サラダ キャベツと人参のスープ	幼児りんご カルシウムせんべい	健康ヨーグルト ココナッツサブレ	バーガーパン、油	ヨーグルト、大豆	キャベツ、にんじん、きゅう り
28	月	中華丼 ビーフンスープ ブルー	幼児野菜フルーツ やさしいばかうけ	ココアミルク グラノーラクッキー	米、小麦粉、ビーフン、砂 糖、片栗粉、ごま油	豚小間、脱脂粉乳、ローレ イカ、バター、卵	白菜、ねぎ、玉葱、にんじ ん、ブルー、だけのこ、し いたけ、ピーマン、しょうが
29	火	黒パン 牛乳 キャベツのトマトスーフパグティ 大根サラダ	ピーチゼリー	バランスお野菜 菓子	黒パン、スパゲティ、油、 ごま	牛乳、ベーコン、ツナ、 チーズ	大根、キャベツ、きゅうり、 トマトピューレ、玉葱、人 参、にんにく
30	水	パンズパン 蒸し野菜 鶏肉のアーモンド揚げ ハムとマカロニのミルクスープ	ほうじ茶 味しらべ	牛乳 パンフキンケーキ	パンズパン、小麦粉、砂 糖、かぼちゃの種	牛乳、鶏むね肉、脱脂粉 乳、ハム、卵	かぼちゃ、ブロッコリー、だ いこん、玉葱、にんじん

*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

<月平均栄養価>

3歳以上児

3歳未満児

エネルギー

534kcal

477kcal

たんぱく質

21.6g

18.2g

脂質

16.7g

13.6g

食塩相当量

1.8g

1.4g