

献立表

2022年11月

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ()は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
1 (火)	ごはん 魚のフライ 切干大根煮 みそ汁	446(398) 17.7(18.6) 12.9(6.1) 0.9(0.8)	米・薄力粉・油 パン粉・三温糖 ○さつまいも ●薄力粉・三温糖	いわし(未→タラ) 鶏卵・うちまめ 豆腐 ●豚ひき肉	切干大根・にんじん はくさい・わかめ ●ミックスベジタブル	○お茶 ○ふかしいも ●肉まん風 蒸しパン
2 (木)	ごはん 高野豆腐のうま煮 かぼちゃサラダ 牛乳	401(364) 14.0(11.7) 9.4(7.6) 0.8(0.6)	米・油 ●米	高野豆腐・牛乳	にんじん・たまねぎ コーン・さやえんどう かぼちゃ・りんご・きゅうり ○バナナ ●ミックスベジタブル	○バナナ ●カレー風味 おにぎり
4 (金)	ごはん 千草和え あさりと野菜のクリーム煮 牛乳	429(370) 16.8(13.5) 10.7(8.6) 0.9(0.7)	米・油・三温糖 バター・薄力粉 じゃがいも	あさり・鶏卵・牛乳 スキムミルク	きゅうり・白菜・にんじん ほうれん草・たまねぎ ブロッコリー ○りんご	○りんご ●せんべい
7 (月)	ごはん 生揚げと根菜の炒め えびとブロッコリー炒め 牛乳	438(373) 19.8(16.1) 13.0(10.5) 1.1(0.9)	米・油・三温糖 ●さつまいも 三温糖・薄力粉 油	生揚げ・えび・豚肉 牛乳	しょうが・にんにく・大根 チンゲン菜・ごぼう れんこん・ブロッコリー コーン ○みかん	○みかん ●さつまいも風
8 (火)	ごはん わかさぎの磯部揚げ 金平ごぼう みそ汁	379(350) 14.2(14.4) 9.2(7.5) 0.9(0.9)	米・薄力粉・油 三温糖	わかさぎ(1歳児→タラ) 鶏卵・豆腐・すりごま ○ヨーグルト	あおのり・にんじん・ごぼう はくさい・コーン	○ヨーグルト ●せんべい
9 (水)	きのこカレー 白菜とりんごのサラダ 牛乳	456(402) 14.0(11.6) 10.1(9.5) 1.2(1.1)	米・油・バター じゃがいも ●米	鶏肉・ハム・牛乳 スキムミルク ●かつお節	まいたけ・しめじ・えのき コーン・たまねぎ・にんじん グリーンピース・はくさい きゅうり・りんご・レーズン	○お茶 ○せんべい ●おなか しょうゆおにぎり
10 (木)	ごはん 五目納豆 さつまいものカレー煮 みそ汁	385(339) 12.9(10.6) 6.2(5.1) 1.2(1.0)	米・さつまいも ○三温糖	納豆・チーズ・しらす ごま ○粉ゼラチン	にんじん・ほうれん草 だいこん・わかめ えのきたけ	○手作りゼリー ●せんべい
11 (金)	ごはん おからメンチ ポトフ 牛乳	480(427) 16.8(14.0) 16.0(12.9) 0.8(0.7)	米・薄力粉 パン粉・油 じゃがいも	おから・豚肉・鶏卵 ウィンナー・がんもどき 牛乳	たまねぎ・にんじん かぶ・キャベツ ブロッコリー ○バナナ	○バナナ ●せんべい
14 (月)	ごはん 豆腐とツナの中華煮 ひじきのごまネーズ 牛乳	396(344) 13.7(11.1) 11.7(9.4) 1.1(0.9)	米・油・ごま油 三温糖 マヨネーズ	豆腐・ツナ・すりごま 牛乳	たまねぎ・にんじん ニラ・しょうが・にんにく ひじき・きゅうり・キャベツ ○りんご	○りんご ●せんべい
15 (火)	赤飯 鶏肉の松風焼き ポテトサラダ すまし汁	412(420) 15.9(15.9) 8.6(11.0) 1.1(1.0)	米・片栗粉 マヨネーズ じゃがいも ●白玉粉	鶏肉・鶏卵・ごま 豆腐・かまぼこ ○牛乳	たまねぎ・しょうが にんじん・わかめ ●にんじん	○牛乳 ○ウエハース ●にんじん白玉
16 (水)	ごはん 魚のマリネ 春雨の五目煮 牛乳	460(412) 18.8(17.2) 12.4(11.1) 0.9(0.8)	米・油・片栗粉 春雨・三温糖 ごま油	鮭・豚肉・牛乳	たまねぎ・ピーマン にんじん・たけのこ しいたけ・ほうれん草 コーン・しょうが・にんにく	○みかん ●せんべい
17 (木)	ごはん 卵焼き ブロッコリーときのこソテー みそ汁	382(372) 13.3(14.9) 0.9(1.0)	米・三温糖・油 バター・じゃがいも ●米	鶏卵 ○ヨーグルト	ブロッコリー・にんじん しめじ・えりんぎ・しいたけ えのきたけ・ほうれん草 コーン●ひじき・にんじん	○ヨーグルト ●ひじき おにぎり

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ()は未満児	材料名			午前おやつ
			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 (金)	ごはん さといものそぼろあん 小松菜カルシウム和え 牛乳	398(358) 12.6(11.7) 10.9(10.1) 0.8(0.7)	米・さといも・油 三温糖・片栗粉 ごま油	豚肉・しらす干し かつお節・牛乳 ○豆乳飲料・粉寒天	しょうが・長ネギ・小松菜 グリーンピース・キャベツ 切干大根・にんじん	○豆乳飲料 ○チーズ ●せんべい
21 (月)	ごはん 揚げだし豆腐 ビーフンソテー みそ汁	395(384) 14.2(15.3) 11.3(10.7) 0.9(1.0)	米・片栗粉・油 ビーフン・ごま油 さといも ●食パン・ジャム	生揚げ・えび・いか	まいたけ・キャベツ チンゲン菜・にんじん だいこん・わかめ ○バナナ	○バナナ ●ジャムサンド
22 (火)	ごはん ニラの卵とじ 鶏ごぼう汁 牛乳	404(366) 16.3(13.6) 11.9(9.7) 0.9(0.7)	米・油・三温糖 ごま油	鶏卵・鶏肉・油揚げ 牛乳	ニラ・もやし・たまねぎ ごぼう・にんじん・しいたけ 長ネギ・つきこんにやく ○りんご	○りんご ●せんべい
24 (木)	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 菊花おひたし みそ汁	378(352) 16.4(14.9) 8.8(8.4) 0.9(0.8)	米・油・三温糖 さといも・ごま油 ●米	鮭・豆腐・ごま	キャベツ・たまねぎ にんじん・しめじ かきのもと・もやし・小松菜 わかめ ○りんご	○りんご ●青のり おにぎり
25 (金)	みそラーメン 鶏のから揚げ カラフルサラダ 牛乳・デザート	446(413) 20.6(18.8) 13.1(11.8) 1.4(1.3)	中華めん・油 片栗粉	鶏肉・牛乳	にんじん・たまねぎ・ニラ もやし・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん パプリカ・コーン	○お茶 ○せんべい ●せんべい
28 (月)	ごはん 具だくさん卵焼き 根菜ごま汁 牛乳	430(366) 16.0(13.1) 13.3(10.7) 0.8(0.6)	米・油・じゃが芋 ●米・バター	鶏卵・干しエビ 油揚げ・牛乳 すりごま	チンゲン菜・しいたけ ごぼう・大根・にんじん れんこん・長ネギ ●コーン	○みかん ●コーン おにぎり
29 (火)	ごはん 魚のカレー煮 大根のごま炒め みそ汁	369(409) 16.0(15.6) 9.2(11.2) 1.1(1.3)	米・油・三温糖 さといも ○食パン・三温糖 バター	鯖(未満児→タラ) ごま・豆腐	しょうが・大根・にんじん 小松菜	○お茶 ○手作りラスク ●せんべい
30 (水)	ごはん 豆腐のチーズ焼き チンゲン菜サラダ みそ汁	377(349) 15.0(15.0) 10.4(8.5) 1.0(1.0)	米・油・ごま油 ●三温糖	豆腐・チーズ・油揚げ ○ヨーグルト	チンゲン菜・もやし・にんじん かぼちゃ・えのきたけ	○ヨーグルト ●手作り ゼリー

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量	392	16.2	10.9	1.2
月平均	378	14.4	9.5	0.9
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量	393	16.3	11	1.1
月平均	413	15.8	11	1