

2022



## 11月の献立



とろポポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	火	牛乳 ビスケット	ご飯 ハンバーグ 切干大根サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 切干大根 人参 ひじき じゃが芋 ごぼう	牛乳 白桃ケーキ	459kcal 16.0g
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	514kcal 19.0g
4	金	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のごま揚げ さつま芋の塩バター煮 みそ汁 オレンジ	米 鮭 いらり胡麻 人参 さつま芋 パセリ 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 コーンパン	485kcal 16.9g
5	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 きゅうり パプリカ ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	459kcal 14.9g
7	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜のマヨサラダ りんご	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュールー 牛乳 白菜 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 マカロニきなこ	481kcal 16.4g
8	火	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 豚肉と野菜のだし煮 みそ汁 柿	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 焼ふ 柿	牛乳 ふんわりどら焼き	476kcal 18.6g
9	水	牛乳 ビスケット	肉うどん 厚揚げの野菜あんかけ ヨーグルト	うどん 豚肉 大根 人参 厚揚げ 玉ねぎ グリンピース ヨーグルト	牛乳 たまごチャーハン	509kcal 21.6g
10	木	牛乳 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのごまマヨサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 すり胡麻 ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 お豆腐人参ドーナツ	481kcal 16.3g
11	金	牛乳 ビスケット	カレーライス 白菜とわかめの中華和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 ワカメ オレンジ	牛乳 パイン きな粉玉	492kcal 20.0g
12	土	牛乳 せんべい	ご飯 きのおムレツ 大根と油揚げのマヨサラダ みそ汁 柿	米 玉子 しめじ えのき茸 ピーマン 人参 大根 油揚げ かぼちゃ 玉ねぎ 柿	牛乳 鉄カルシウムウエハース みかん寒天	421kcal 13.9g
14	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	480kcal 15.6g
15	火	牛乳 せんべい	花ちらし寿司 じっくりハンバーグ みそ汁 りんご <イベント給食>	米 ツナフレーク きゅうり コーン 豚肉 玉ねぎ 牛乳 人参 レーズン 白菜 トマト じゃが芋 ごぼう りんご	牛乳 白桃ケーキ	484kcal 16.6g
16	水	牛乳 ビスケット	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	510kcal 19.1g
17	木	麦茶 せんべい	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリンピース じゃが芋 玉子 白菜 しめじ 牛乳	牛乳 あおさ粉巻き納豆	506kcal 20.6g
18	金	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のごま揚げ さつま芋の塩バター煮 みそ汁 オレンジ	米 鮭 いらり胡麻 人参 さつま芋 パセリ 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 コーンパン	485kcal 16.9g
19	土	牛乳 せんべい	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 きゅうり パプリカ ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	459kcal 14.9g
21	月	牛乳 ビスケット	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜のマヨサラダ りんご	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュールー 牛乳 白菜 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 マカロニきなこ	481kcal 16.4g
22	火	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 豚肉と野菜のだし煮 みそ汁 柿	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 焼ふ 柿	牛乳 ふんわりどら焼き	476kcal 18.6g
24	木	牛乳 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのごまマヨサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 すり胡麻 ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 お豆腐人参ドーナツ	477kcal 16.3g
25	金	牛乳 せんべい	カレーライス 白菜とわかめの中華和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 ワカメ オレンジ	牛乳 パイン きな粉玉	496kcal 20.0g
26	土	牛乳 ビスケット	ご飯 きのおムレツ 大根と油揚げのマヨサラダ みそ汁 柿	米 玉子 しめじ えのき茸 ピーマン 人参 大根 油揚げ かぼちゃ 玉ねぎ 柿	牛乳 鉄カルシウムウエハース みかん寒天	425kcal 14.0g
28	月	牛乳 せんべい	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	471kcal 15.5g
29	火	牛乳 ビスケット	舞茸ご飯 ハンバーグ みそ汁 かぶとチンゲン菜のサラダ <イベント給食>	米 舞茸 人参 えのき茸 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 かぶ チンゲン菜 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 白桃ケーキ	471kcal 16.3g
30	水	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	517kcal 19.0g

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



## 11月の献立



とろぼろ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	火	ご飯 ハンバーグ 切干大根サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 切干大根 人参 ひじき じゃが芋 ごぼう	牛乳 白桃ケーキ	551kcal 18.7g
2	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	619kcal 22.9g
4	金	ご飯 鮭のごま揚げ さつま芋の塩バター煮 みそ汁 オレンジ	米 鮭 いらり胡麻 人参 さつま芋 パセリ 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 コーンパン	586kcal 20.0g
5	土	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 きゅうり パプリカ ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	557kcal 17.4g
7	月	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜のマヨサラダ りんご	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュールー 牛乳 白菜 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 マカロニきなこ	574kcal 19.3g
8	火	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 豚肉と野菜のだし煮 みそ汁 柿	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 焼ふ 柿	牛乳 ふんわりどら焼き	565kcal 22.4g
9	水	肉うどん 厚揚げの野菜あんかけ ヨーグルト	うどん 豚肉 大根 人参 厚揚げ 玉ねぎ グリンピース ヨーグルト	牛乳 たまごチャーハン	617kcal 26.2g
10	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのごまマヨサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 すり胡麻 ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 お豆腐人参ドーナツ	575kcal 19.2g
11	金	カレーライス 白菜とわかめの中華和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 ワカメ オレンジ	牛乳 パイン きな粉玉	595kcal 24.2g
12	土	ご飯 きのごオムレツ 大根と油揚げのマヨサラダ みそ汁 柿	米 玉子 しめじ えのき茸 ピーマン 人参 大根 油揚げ かぼちゃ 玉ねぎ 柿	牛乳 鉄カルシウムウエハース みかん寒天	506kcal 16.1g
14	月	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	573kcal 18.2g
15	火	花ちらし寿司 にっこりハンバーグ みそ汁 りんご <b>《イベント給食》</b>	米 ツナフレーク きゅうり コーン 豚肉 玉ねぎ 牛乳 人参 レーズン 白菜 トマト じゃが芋 ごぼう りんご	牛乳 白桃ケーキ	576kcal 19.7g
16	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	619kcal 22.9g
17	木	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 グリンピース じゃが芋 玉子 白菜 しめじ 牛乳	牛乳 あおさ粉巻き納豆	654kcal 27.2g
18	金	ご飯 鮭のごま揚げ さつま芋の塩バター煮 みそ汁 オレンジ	米 鮭 いらり胡麻 人参 さつま芋 パセリ 玉ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 コーンパン	586kcal 20.0g
19	土	うま煮丼 春雨サラダ スープ りんご	米 鶏肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 きゅうり パプリカ ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 ふんわりスコーン	557kcal 17.4g
21	月	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜のマヨサラダ りんご	米 コーン 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュールー 牛乳 白菜 きゅうり りんご	牛乳 黄桃 マカロニきなこ	574kcal 19.3g
22	火	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ 豚肉と野菜のだし煮 みそ汁 柿	米 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 焼ふ 柿	牛乳 ふんわりどら焼き	565kcal 22.4g
24	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのごまマヨサラダ スープ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 キャベツ 人参 すり胡麻 ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 お豆腐人参ドーナツ	575kcal 19.2g
25	金	カレーライス 白菜とわかめの中華和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 ワカメ オレンジ	牛乳 パイン きな粉玉	595kcal 24.2g
26	土	ご飯 きのごオムレツ 大根と油揚げのマヨサラダ みそ汁 柿	米 玉子 しめじ えのき茸 ピーマン 人参 大根 油揚げ かぼちゃ 玉ねぎ 柿	牛乳 鉄カルシウムウエハース みかん寒天	506kcal 16.1g
28	月	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 小松菜 焼ふ オレンジ	牛乳 おからのホットケーキ	573kcal 18.2g
29	火	舞茸ご飯 ハンバーグ みそ汁 かぶとチンゲン菜のサラダ <b>《イベント給食》</b>	米 舞茸 人参 えのき茸 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 かぶ チンゲン菜 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 白桃ケーキ	560kcal 19.1g
30	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ すまし汁 パナナ	米 厚揚げ 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし ワカメ 長ねぎ 焼ふ パナナ	牛乳 鉄分強化チーズ さつま芋の黄金焼き	619kcal 22.9g

栄養士 石橋友恵

都合により献立の変更がある場合もあります。