

2023



## 11月の献立



とろぼろ保育園

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	水	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 柿 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁	米 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ ひじき すり胡麻 もやし なめこ 柿	牛乳 さつま芋パン	485kcal 17.9g
2	木	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 ごぼう じゃが芋 グリンピース カーネルコーン 玉子	牛乳 あおさ粉巻き納豆	518kcal 21.5g
4	土	牛乳 ビスケット	中華丼 春雨サラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 チンゲン菜 パプリカ ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 コーンパン	471kcal 16.8g
6	月	牛乳 せんべい	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜サラダ 白桃	米 カーネルコーン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 シチュールウ 牛乳 白菜 アスパラ 白桃	牛乳 ミニ焼きうどん	537kcal 18.7g
7	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのココロ揚げ キャベツと豚肉の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 油揚げ オレンジ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	477kcal 19.3g
8	水	牛乳 せんべい	肉うどん 厚揚げの野菜あんかけ パナナ	うどん 豚肉 大根 人参 厚揚げ 玉ねぎ グリンピース パナナ 万能ねぎ	牛乳 たまごチャーハン	499kcal 22.2g
9	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 キャベツサラダ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 人参 キャベツ ごぼう 長ネギ ヨーグルト	牛乳 おからホットケーキ	468kcal 18.1g
10	金	牛乳 せんべい	カレーライス 白菜のごま和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールウ 白菜 チンゲン菜 すり胡麻 オレンジ	牛乳 肉まん風	489kcal 18.5g
11	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラとれんこんのあんかけ 大根の玉子とじ すまし汁	米 白糸タラ れんこん 人参 大根 玉子 ほうれん草 花ふ 油揚げ パイン	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	419kcal 15.4g
13	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 鶏汁 りんご	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ 人参 三色ピーマン かぼちゃ 鶏肉 小松菜 焼ふ りんご	牛乳 手作りプリン	478kcal 17.3g
14	火	牛乳 ビスケット	花ちらし寿司 じっくりハンバーグ みそ汁 オレンジ 《イベント給食》	米 ツナフレーク きゅうり コーン 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 牛乳 人参 レーズン 白菜 玉子 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	505kcal 19.8g
15	水	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 柿 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁	米 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ ひじき すり胡麻 もやし なめこ 柿	牛乳 さつま芋パン	485kcal 17.9g
16	木	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 ごぼう じゃが芋 グリンピース カーネルコーン 玉子	牛乳 あおさ粉巻き納豆	518kcal 21.5g
17	金	麦茶 せんべい	ご飯 鮭のごまみそ焼き パナナ 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁	米 鮭 すり胡麻 人参 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 花ふ カットワカメ パナナ	牛乳 おこめリング アップルゼリー	408kcal 15.5g
18	土	牛乳 ビスケット	中華丼 春雨サラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 チンゲン菜 パプリカ ごぼう 長ネギ りんご	牛乳 コーンパン	471kcal 16.8g
20	月	牛乳 せんべい	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜サラダ りんご	米 カーネルコーン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 シチュールウ 牛乳 白菜 きゅうり りんご	牛乳 ミニ焼きうどん	531kcal 18.4g
21	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのココロ揚げ キャベツと豚肉の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 油揚げ オレンジ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	477kcal 19.3g
22	水	牛乳 せんべい	肉うどん 厚揚げの野菜あんかけ パナナ	うどん 豚肉 大根 人参 厚揚げ 玉ねぎ グリンピース パナナ 万能ねぎ	牛乳 たまごチャーハン	499kcal 22.2g
24	金	牛乳 ビスケット	カレーライス 白菜のごま和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールウ 白菜 チンゲン菜 すり胡麻 オレンジ	牛乳 肉まん風	469kcal 18.5g
25	土	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラとれんこんのあんかけ 大根の玉子とじ すまし汁 パイン	米 白糸タラ れんこん 人参 大根 玉子 ほうれん草 花ふ 油揚げ パイン	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	417kcal 15.6g
27	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 鶏汁 りんご	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ 人参 三色ピーマン かぼちゃ 鶏肉 小松菜 焼ふ りんご	牛乳 手作りプリン	478kcal 17.3g
28	火	牛乳 せんべい	舞茸ご飯 ハンバーグ みそ汁 オレンジ かぶとチンゲン菜のサラダ 《イベント給食》	米 舞茸 人参 れんこん 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 かぶ チンゲン菜 花かつお 玉子 ごぼう オレンジ	牛乳 チーズスコーン	514kcal 19.5g
29	水	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 柿 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁	米 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ ひじき すり胡麻 もやし なめこ 柿	牛乳 さつま芋パン	485kcal 17.9g
30	木	牛乳 せんべい	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 ごぼう じゃが芋 グリンピース カーネルコーン 玉子	牛乳 あおさ粉巻き納豆	518kcal 21.5g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



## 11月の献立



とろぽぽ保育園

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	水	ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 柿 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁	米 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ ひじき すり胡麻 もやし なめこ 柿	牛乳 さつま芋パン	592kcal 21.5g
2	木	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 ごぼう じゃが芋 グリンピース カーネルコーン 玉子	牛乳 あおさ粉巻き納豆	623kcal 26.1g
4	土	中華丼 春雨サラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 チンゲン菜 パプリカ ごぼう 長ねぎ りんご	牛乳 コーンパン	567kcal 19.9g
6	月	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜サラダ 白桃	米 カーネルコーン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 シチュールウ 牛乳 白菜 アスパラ 白桃	牛乳 ミニ焼きうどん	650kcal 22.4g
7	火	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのココロ揚げ キャベツと豚肉の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 油揚げ オレンジ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	574kcal 23.2g
8	水	肉うどん 厚揚げの野菜あんかけ パナナ	うどん 豚肉 大根 人参 厚揚げ 玉ねぎ グリンピース パナナ 万能ねぎ	牛乳 たまごチャーハン	610kcal 27.2g
9	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツサラダ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 玉子 人参 キャベツ ごぼう 長ネギ ヨーグルト	牛乳 おからホットケーキ	556kcal 21.6g
10	金	カレーライス 白菜のごま和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールウ 白菜 チンゲン菜 すり胡麻 オレンジ	牛乳 肉まん風	582kcal 22.2g
11	土	ご飯 白糸タラとれんこんのあんかけ 大根の玉子とじ すまし汁	米 白糸タラ れんこん 人参 大根 玉子 ほうれん草 花ふ 油揚げ パイン	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	491kcal 18.0g
13	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 鶏汁 りんご	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ 人参 三色ピーマン かぼちゃ 鶏肉 小松菜 焼ふ りんご	牛乳 手作りプリン	572kcal 20.5g
14	火	花ちらし寿司 にっこりハンバーグ みそ汁 オレンジ 《イベント給食》	米 ツナフレーク きゅうり コーン 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 牛乳 人参 レーズン 白菜 玉子 オレンジ	牛乳 チーズスコーン	612kcal 23.9g
15	水	ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 柿 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁	米 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ ひじき すり胡麻 もやし なめこ 柿	牛乳 さつま芋パン	592kcal 21.5g
16	木	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 ごぼう じゃが芋 グリンピース カーネルコーン 玉子	牛乳 あおさ粉巻き納豆	623kcal 26.1g
17	金	ご飯 鮭のごまみそ焼き パナナ 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁	米 鮭 すり胡麻 人参 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 花ふ カットワカメ パナナ	牛乳 おこめリング アップルゼリー	474kcal 18.3g
18	土	中華丼 春雨サラダ スープ りんご	米 豚肉 白菜 人参 グリンピース 春雨 チンゲン菜 パプリカ ごぼう 長ネギ りんご	牛乳 コーンパン	567kcal 19.9g
20	月	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜サラダ りんご	米 カーネルコーン 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 シチュールウ 牛乳 白菜 きゅうり りんご	牛乳 ミニ焼きうどん	642kcal 22.0g
21	火	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのココロ揚げ キャベツと豚肉の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ かぼちゃ 豚肉 キャベツ 人参 玉子 油揚げ オレンジ	牛乳 レーズンおから蒸しパン	574kcal 23.2g
22	水	肉うどん 厚揚げの野菜あんかけ パナナ	うどん 豚肉 大根 人参 厚揚げ 玉ねぎ グリンピース パナナ 万能ねぎ	牛乳 たまごチャーハン	610kcal 27.2g
24	金	カレーライス 白菜のごま和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆乳 カレールウ 白菜 チンゲン菜 すり胡麻 オレンジ	牛乳 肉まん風	582kcal 22.2g
25	土	ご飯 白糸タラとれんこんのあんかけ 大根の玉子とじ すまし汁 パイン	米 白糸タラ れんこん 人参 大根 玉子 ほうれん草 花ふ 油揚げ パイン	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	488kcal 18.2g
27	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 鶏汁 りんご	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ 人参 三色ピーマン かぼちゃ 鶏肉 小松菜 焼ふ りんご	牛乳 手作りプリン	572kcal 20.5g
28	火	舞茸ご飯 ハンバーグ みそ汁 オレンジ かぶとチンゲン菜のサラダ 《イベント給食》	米 舞茸 人参 れんこん 豚肉 玉ねぎ 牛乳 白菜 かぶ チンゲン菜 花かつお 玉子 ごぼう オレンジ	牛乳 チーズスコーン	624kcal 23.4g
29	水	ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 柿 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁	米 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ ひじき すり胡麻 もやし なめこ 柿	牛乳 さつま芋パン	592kcal 21.5g
30	木	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 ごぼう じゃが芋 グリンピース カーネルコーン 玉子	牛乳 あおさ粉巻き納豆	623kcal 22.7g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。