

# 献立表

2022年11月

用賀なのはな保育園  
深沢分園



| 日付 | 曜日       | 献立名 | 材料   | おやつ   | 栄養価  |
|----|----------|-----|--|---|--|
| 1  | 15<br>29 | 火   | ポパイスパゲティ<br>豚肉、ほうれんそう、食塩、しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁<br>根菜の炒め煮<br>れんこん、にんじん、だいこん、油、三温糖<br>しょうゆ<br>野菜スープ<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、コーン缶<br>はくさい<br>果物                      | 調整豆乳<br>中華おにぎり<br>米、ごま油、しょうが<br>鶏肉、たけのこ、三温糖<br>にんじん、しょうゆ、食塩                         | エネルギー<br>517 Kcal<br>たんぱく質<br>22.1 g<br>脂質<br>14.1 g |
| 2  | 16       | 水   | ごはん<br>鶏肉味噌煮<br>米<br>鶏肉、しょうが、しょうゆ、ごぼう、にんじん<br>みそ、三温糖、酒、片栗粉、いんげん<br>塩昆布和え<br>たまねぎ、キャベツ、塩こんぶ、ごま油<br>スープ<br>しょうゆ、かつお節<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし<br>豆腐、ねぎ<br>果物 | 牛乳<br>フレンチトースト<br>食パン、牛乳<br>グラニュー糖、バター  | エネルギー<br>528 Kcal<br>たんぱく質<br>20.2 g<br>脂質<br>16.3 g |
| 4  | 18       | 金   | ゆかりごはん<br>かじきの南蛮漬け<br>米、しそふりかけ、ごま<br>かじき、酒、片栗粉、油、たまねぎ、ピーマン<br>にんじん、しょうゆ、酢、三温糖<br>粉ふき芋<br>じゃがいも、あおのり、食塩<br>味噌汁<br>煮干だし汁、みそ、かぶ、カットわかめ<br>果物                  | 牛乳<br>クリームうどん<br>ゆでうどん、豚肉<br>たまねぎ、食塩<br>しょうゆ、みりん<br>かつお・昆布だし汁<br>片栗粉、牛乳<br>チーズ、こまつな | エネルギー<br>521 Kcal<br>たんぱく質<br>21.5 g<br>脂質<br>12.7 g |
| 5  | 19       | 土   | 中華丼<br>米、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん<br>かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ<br>カリフラワーの<br>サラダ<br>カリフラワー、ツナ缶、食塩、酢、三温糖<br>スープ<br>オリーブ油<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ<br>さつまいも、ほうれんそう<br>果物       | 調整豆乳<br>クラッカー<br>せんべい   | エネルギー<br>505 Kcal<br>たんぱく質<br>19.7 g<br>脂質<br>12.2 g |
| 7  | 21       | 月   | ごはん<br>さわらのゆずソース<br>米<br>さわら、しょうが、酒、油、しょうゆ、みりん<br>ゆず、片栗粉<br>大根サラダ<br>コーン缶、だいこん、こまつな、酢、しょうゆ<br>味噌汁<br>三温糖、油<br>煮干だし汁、みそ、はくさい、さといも<br>チンゲンサイ<br>果物           | 牛乳<br>マカロニグラタン<br>マカロニ、たまねぎ<br>バター、鶏肉、にんじん<br>食塩、小麦粉、牛乳<br>チーズ、パン粉                  | エネルギー<br>492 Kcal<br>たんぱく質<br>20.8 g<br>脂質<br>15.9 g |
| 8  | 22       | 火   | 信州味噌ラーメン<br>中華めん、焼豚、にんじん、もやし<br>キャベツ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁<br>にんにく、しょうが、しょうゆ、酒、みりん<br>食塩、みそ、ごま油<br>厚揚げの油淋鶏風<br>生揚げ、ごま油、しょうゆ、みりん、ねぎ<br>トマト<br>トマト<br>果物            | 調整豆乳<br>五平餅<br>米、もち米、みそ、ごま<br>三温糖、しょうゆ  | エネルギー<br>489 Kcal<br>たんぱく質<br>20.8 g<br>脂質<br>12.8 g |



※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのもを使用しています。

※パン類は卵無しのもを提供しています。乳は含みます。

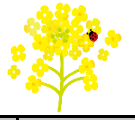
※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのもを使用しています。



# 献立表

2022年11月

用賀なのはな保育園  
深沢分園



| 日付 | 曜日     | 献立名   | 材料  | おやつ   | 栄養価  |
|----|--------|---|---|---|--|
| 9  | 水      | ごはん<br>筑前煮<br>白菜の炒め<br>味噌汁<br>果物                    | 米<br>鶏肉、れんこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく<br>油、酒、三温糖、しょうゆ、食塩、いんげん<br>はくさい、ねぎ、ごま油、酒、しょうゆ<br>煮干だし汁、みそ、かぶ・葉、かぶ、たまねぎ  | 牛乳<br>きなこサンド<br>食パン、三温糖、きな粉<br>牛乳   | エネルギー<br>516 Kcal<br>たんぱく質<br>19.5 g<br>脂質<br>14.6 g |
| 10 | 24 木   | コッペパン<br>ハンバーグ<br>和え物<br>スープ<br>果物                  | コッペパン<br>豚肉、豆腐、たまねぎ、パン粉、豆乳、油<br>みりん、ケチャップ、ソース<br>ブロッコリー、にんじん、三温糖、しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、しめじ<br>ほうれんそう、もやし                                | 調整豆乳<br>かぼちゃパイ<br>かぼちゃ、グラニュー糖<br>ぎょうざの皮、油                                     | エネルギー<br>473 Kcal<br>たんぱく質<br>20.9 g<br>脂質<br>16.4 g |
| 11 | 金      | ごはん<br>豚肉の<br>ガーリック炒め<br>ごまマヨサラダ<br>スープ<br>果物       | 米<br>豚肉、たまねぎ、にんにく、みりん、しょうゆ<br>油<br>ほうれんそう、にんじん、ひじき、ツナ缶<br>しょうゆ、三温糖、マヨドレ、ごま<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ<br>にんじん、カリフラワー                         | 牛乳<br>クリームチーズケーキ<br>小麦粉、ベーキングパウダー<br>クリームチーズ、三温糖<br>牛乳                        | エネルギー<br>525 Kcal<br>たんぱく質<br>19.9 g<br>脂質<br>15.9 g |
| 12 | 26 土   | 鶏肉の甘酢丼<br>チャブチェ<br>スープ<br>果物                        | 米、鶏肉、たまねぎ、ケチャップ、酢、三温糖<br>しょうゆ、片栗粉<br>もやし、にんじん、はるさめ、豚肉、三温糖<br>しょうゆ、ごま油、万能ねぎ<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豆腐<br>カットわかめ                                | 調整豆乳<br>クラッカー<br>せんべい   | エネルギー<br>504 Kcal<br>たんぱく質<br>18.7 g<br>脂質<br>13.7 g |
| 14 | 28 月   | カレーライス<br>塩もみ野菜<br>スープ<br>果物                        | 米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油<br>しょうが、にんにく、ケチャップ、ソース、食塩<br>しょうゆ、油、小麦粉、カレー粉、りんご<br>キャベツ、にんじん、きゅうり、食塩<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、だいこん<br>ベーコン、ほうれんそう       | 牛乳<br>黒糖蒸しパン<br>小麦粉、ベーキングパウダー<br>牛乳、黒砂糖                                       | エネルギー<br>558 Kcal<br>たんぱく質<br>19.5 g<br>脂質<br>14.8 g |
| 17 | 30 木 水 | ぶどうロール<br>豚肉と<br>きのこのソテー<br>豆腐サラダ<br>みそコーンスープ<br>果物 | ぶどうロール<br>豚肉、オリーブ油、にんにく、まいたけ、たまねぎ<br>食塩、しょうゆ、ワイン<br>豆腐、にんじん、カットわかめ、酢、三温糖<br>しょうゆ、油<br>かつお・昆布だし汁、みそ、クリームコーン缶<br>豆乳、万能ねぎ                      | 調整豆乳<br>おばけのてんぷらのてんぷら<br>さつまいも、小麦粉<br>ベーキングパウダー、食塩<br>油                       | エネルギー<br>490 Kcal<br>たんぱく質<br>20.8 g<br>脂質<br>15.6 g |
| 25 | 誕生 金 会 | わかめおにぎり<br>鶏のから揚げ<br>磯辺和え<br>和風トマトスープ<br>果物         | 米、炊き込みわかめ<br>鶏肉、しょうが、にんにく、みりん、しょうゆ<br>小麦粉、片栗粉、油<br>ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ツナ缶<br>のり、しょうゆ、三温糖<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オリーブ油<br>にんにく、ハム、そうめん、たまねぎ、トマト缶 | ぶどうジュース<br>さつまいも豆乳プリン<br>さつまいも、豆乳<br>グラニュー糖、ゼラチン<br>豆乳クリーム、上白糖<br>メープルシロップ、食塩 | エネルギー<br>568 Kcal<br>たんぱく質<br>17.6 g<br>脂質<br>17.6 g |

今月の絵本の料理は本園たんぽぽ組に  
たべものが出てくる絵本を教えてくださいました。  
「おばけのてんぷら」子どもに人気の絵本です！

