

献立表

2024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 | 金 | ゆかりごはん かじきのスタミナ焼き 豆腐の甘辛炒め 味噌汁 果物 | 米、しそふりかけ かじき、にんにく、しょうが、みりん、みそ、油 豆腐、にんじん、なす、油、三温糖、しょうゆ 煮干だし汁、みそ、油揚げ、カットわかめ、キャベツ | 牛乳 クリームパンネ パンネ、ハム、たまねぎ ほうれんそう、食塩、牛乳 バター | エネルギー 482 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.1 g |
| 2 | 16 | 土 | 鶏すき丼 カリフラワーと ツナのソテー 味噌汁 果物 | 米、鶏肉、ねぎ、豆腐、にんじん、三温糖、みりん しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁 カリフラワー、ツナ缶、カットわかめ、三温糖 しょうゆ、ごま油 煮干だし汁、みそ、だいこん、こまつな | 調製豆乳 せんべい クラッカー | エネルギー 497 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.5 g |
| 5 | | 火 | 味噌ラーメン きのこのソテー 果物 | 中華めん、豚肉、もやし、にんじん、にら、コーン缶 かつお・昆布だし汁、みそ、みりん、しょうゆ にんにく、しょうが しめじ、まいたけ、たまねぎ、チンゲンサイ、油 ウインナー、しょうゆ、三温糖 | 牛乳 ホットケーキ 小麦粉、卵、三温糖 ベーキングパウダー、牛乳 メープルシロップ、バター | エネルギー 481 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.4 g |
| 6 | 20 | 水 | こぎつねごはん 鶏肉の照り焼き 塩昆布和え 根菜の味噌汁 果物 | 米、油揚げ、にんじん、いんげん、三温糖、しょうゆ 酒、しょうが 鶏肉、みりん、しょうゆ、油 キャベツ、ねぎ、塩こんぶ、三温糖、かつお節、ごま油 煮干だし汁、みそ、だいこん、にんじん、れんこん ごぼう、万能ねぎ | 調製豆乳 手作り パンの日 カップくまパン 強力粉、小麦粉、食塩 ドライイースト、三温糖 豆乳、油、あんこ | エネルギー 522 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.2 g |
| 7 | 21 | 木 | コッペパン 豚肉のトマト煮 ゆでブロッコリー ポトフ風スープ 果物 | コッペパン 豚肉、トマト缶、はくさい、オリーブ油、ソース ケチャップ、三温糖、食塩、片栗粉 ブロッコリー、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、じゃがいも にんじん、たまねぎ、ベーコン | 麦茶 チャーハンおにぎり 米、ごま油、焼豚、ねぎ コーン缶、食塩、しょうゆ | エネルギー 466 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.5 g |
| 8 | 22 | 金 | ごはん さわらのカレー揚げ 切り干し大根煮もの 味噌汁 果物 | 米 さわら、カレー粉、小麦粉、米粉、食塩、しょうゆ みりん、油 切り干しだいこん、にんじん、こまつな、三温糖 かつお・昆布だし汁、しょうゆ 煮干だし汁、みそ、はくさい、しめじ、万能ねぎ | 牛乳 チーズラスク フランスパン、チーズ バター、にんにく | エネルギー 526 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.7 g |
| 9 | 30 | 土 | ごはん 松風焼風あんかけ きゅうりのおかか和え 味噌汁 果物 | 米 鶏肉、ひじき、たまねぎ、片栗粉、油、みりん しょうゆ、かつお・昆布だし汁 きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節 かつお・昆布だし汁、みそ、もやし、こまつな、豆腐 | 調製豆乳 せんべい クラッカー | エネルギー 475 Kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.1 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・卵無しのものを使用しています。
 ※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。
 ※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのものを使用しています。



献立表

2024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 | |
|----|----|-------------|--|--|---|--|
| 11 | 25 | 月 | チンジャオロース丼 はるさめサラダ 清汁 果物 | 米、豚肉、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、油、酒、三温糖、食塩、しょうゆ、ソース はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、酢、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、チンゲンサイ 生揚げ | 牛乳 クッキー 小麦粉、バター、牛乳 三温糖 | エネルギー 562 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.5 g |
| 13 | 27 | 水 | ごはん 豚肉と大根の炒め トマト 味噌汁 果物 | 米 豚肉、だいこん、ごま油、しょうが、みりん しょうゆ、食塩、こまつな トマト 煮干だし汁、みそ、たまねぎ、さつまいも、にんじん | 牛乳 クリームチーズサンド 食パン、クリームチーズ 加糖練乳、干しぶどう | エネルギー 528 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.9 g |
| 14 | 28 | 木 | ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ 果物 | ロールパン 鶏肉、じゃがいも、ブロッコリー、にんじん、バター たまねぎ、小麦粉、牛乳、かつお・昆布だし汁 キャベツ、にんじん、コーン缶、食塩、酢、三温糖 | 麦茶 そぼろおにぎり 米、豚肉、みりん、みそ しょうが、酒、いんげん | エネルギー 530 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.2 g |
| 18 | | 月 | ごはん 豚肉と里芋の味噌煮 塩もみ野菜 清汁 果物 | 米 豚肉、さといも、いんげん、みりん、みそ、食塩 かつお・昆布だし汁 にんじん、かぶ、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カットわかめ 豆腐、油揚げ | 牛乳 かぼちゃクリームパイ パイ皮、かぼちゃ、牛乳 三温糖 | エネルギー 494 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.9 g |
| 19 | | 火 | ラーメン コーンブロッコリー サラダ 果物 | 中華めん、油、にんにく、しょうが、豚肉、にんじん もやし、ほうれんそう、酒、食塩、しょうゆ、ごま油 ブロッコリー、コーン缶、鶏肉、食塩、三温糖、酢 マヨドレ | りんごジュース ドーナツ 豆腐、小麦粉、三温糖 ベーキングパウダー、油 粉糖 | エネルギー 472 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.7 g |
| 26 | | 火 | 和風スパゲティ 生揚げの 味噌チーズ蒸し スープ 果物 | スパゲティ、豚肉、しめじ、まいたけ、ベーコン たまねぎ、油、食塩、酒、しょうゆ、ほうれんそう 生揚げ、ブロッコリー、みりん、みそ、チーズ かつお・昆布だし、食塩、しょうゆ、はくさい カットわかめ | 調製豆乳 ハニーポテト じゃがいも、はちみつ 食塩、油 | エネルギー 459 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.6 g |
| 29 | | 金 会 生 | ツナちらし寿司 鶏肉の コーンフ레이크焼き 磯辺和え そうめんスープ 果物 | 米、ツナ缶、きゅうり、にんじん、こんぶ、三温糖 食塩、酢 鶏肉、コーンフ레이크、小麦粉、食塩、しょうゆ みりん、カレー粉、油 はくさい、こまつな、コーン缶、のり、三温糖 しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、そうめん みつば、にんじん | ぶどうジュース ケーキフルーツのせ 小麦粉、強力粉、上白糖 ベーキングパウダー、油 豆乳、かき、りんご、食塩 豆乳生クリーム | エネルギー 640 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.1 g |

みどり
リクエスト
メニュー

12日（火）は引き取り訓練です。
 保育園ではアレルギー児に対応ができる様食物アレルギー特定原材料27品目不使用の非常食を一人3食+おやつ3日分備蓄しています。
 今年は1日を通して非常食を提供し、給食職員をはじめとする保育者が災害時に迅速な対応ができるように、また子どもたちにも非常時の食事を経験してもらいます。



一例