11月の献立

北泉保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
02 ～月～	ご飯 カレイの煮つけ 彩り野菜の甘辛煮 小松菜のみそ汁	米、三温糖	かれい、カルピス、鶏もも、みそ、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、いんげん	野菜バー 牛乳 クラッカー ☆ホットカルピス	エネルギー 418 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 6.0 g カルシウム 101 mg
04 ～水～	ご飯 ミニゼリー 豚肉のしょうが焼き 切干大根の煮物 さつまいものみそ汁	米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉	乳酸菌飲料、豚もも、みそ、さつま揚げ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ	ビスケット 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 8.7 g カルシウム 94 mg
05 ～木～	食パン りんご タンドリーチキン ポテトサラダ イタリアンスープ	食パン、じゃがいも、小町麸、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）	牛乳、鶏もも肉、バター、ヨーグルト、ハム	りんご、キャベツ、にんじん、コーン缶、トマト、えのきたけ、きゅうり	☆人参スティック 麦茶 ☆キャラメルお麸ラスク 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 29.1 g カルシウム 183 mg
06 ～金～	ご飯 バナナ 八宝菜 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	米、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚コマ、豆乳、さつま揚げ	かぼちゃ、バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、コーン缶、生わかめ、たけのこ、干ししいたけ	ウエハース 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 174 mg
07 ～土～	トマトハヤシライス ほうれん草のスープ バナナ	米、じゃがいも	牛乳、豚コマ	たまねぎ、バナナ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、マッシュルーム缶	せんべい 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 16.4 g カルシウム 171 mg
09 ～月～	ご飯 豆腐入り松風焼き 和風コーンサラダ 白菜のみそ汁	米、三温糖、パン粉、片栗粉	ヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ハム、油揚げ、白ごま、スキムミルク	はくさい、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、ブルーベリージャム	ビスケット 牛乳 ☆ブルーベリージャムヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 437 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 12.2 g カルシウム 214 mg
10 ～火～	けんちんうどん とり天 柿	ゆでうどん、米、さといも、油、小麦粉	鶏むね肉、鶏もも、ツナ水煮缶	かき、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、あおのり	野菜バー 牛乳 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 403 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 9.0 g カルシウム 37 mg
11 ～水～	雑穀ご飯 りんご 鮭の塩麹焼き ほうれん草のごま和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	米、七分つき押麦、ひえ粒、きび（精白粒）、あわ（精白粒）、三温糖	牛乳、鮭、みそ、すりごま	りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、生わかめ	☆きゅうりスティック 麦茶 芋けんぴ 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.0 g カルシウム 230 mg
12 ～木～	バースデータイム ホクホクさつま芋ごはん 秋のきのこすまし汁 照り焼き豆腐ハンバーグ ミニゼリー 和風コーンサラダ	米、ロールパン、さつまいも、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、生クリーム、ハム、白ごま	にんじん、だいこん、もやし、たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、れんこん、コーン缶、きゅうり、あさつき、バナナ	チーズ 麦茶 ☆フルーツサンド 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 236 mg
13 ～金～	バジルカレーライス マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	米、じゃがいも、ツイストマカロニ、マヨネーズ（ノンエッグ）	牛乳、豚コマ、ハム	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	クラッカー 野菜ジュース ビスケット 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 20.4 g カルシウム 240 mg
14 ～土～	ツナピラフ 野菜スープ オレンジ	米	ツナ油漬缶、バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、マッシュルーム缶、グリンピース	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 295 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 5.2 g カルシウム 27 mg
16 ～月～	ご飯 みかん 肉団子 野菜炒め 豆腐と野菜のとろみスープ	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、バター	みかん、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、りんご、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、ピーマン	せんべい 麦茶 ☆アップルケーキ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.0 g カルシウム 238 mg
17 ～火～	焼きそば さっぱり和え バナナ	蒸し焼きそばめん（卵なし）、米、三温糖、油、ごま油	豚コマ、白ごま	バナナ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ	クラッカー 牛乳 ☆わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 9.2 g カルシウム 91 mg
18 ～水～	ご飯 りんご さんまのかば焼き よろ昆布 豚汁	米、油、三温糖、片栗粉	牛乳、さんま、木綿豆腐、豚コマ、みそ、ちくわ、ピザ用チーズ、ウインナー	りんご、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、刻みこんぶ、干ししいたけ	☆ヨーグルト 麦茶 ☆ソーセージチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 25.7 g カルシウム 255 mg
19 ～木～	食パン チキンチャップ フレンチサラダ コーンスープ	さつまいも、食パン、片栗粉、油、三温糖	鶏むね肉、牛乳、ツナ油漬缶	クリームコーン缶、キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり	バナナ 牛乳 ☆ふかし芋（さつまいも） 麦茶	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.2 g カルシウム 108 mg

11月の献立

北泉保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
20（金）	三色丼 トロうま大根と厚揚げのそぼろ煮 塩ちゃんこ汁	米、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、厚揚げ、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも	野菜ジュース、はくさい、にんじん、だいこん、コーン缶、ほうれんそう、ねぎ、グリンピース	ビスケット 牛乳 せんべい 野菜ジュース	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.4 g カルシウム 88 mg
21（土）	カレーライス チンゲン菜のスープ りんご	米、じゃがいも、油	牛乳、豚コマ	たまねぎ、りんご、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ	ウエハース 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 232 mg
24（火）	ちゃんぽんラーメン 米つき団子 みかん	ゆで中華めん、米、もち米、ごま油	豚ひき肉、豚コマ、さつま揚げ、かつお節、白ごま	みかん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ	☆ふかし芋（さつまいも） 牛乳 ☆おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.5 g カルシウム 69 mg
25（水）	ご飯 さばの味噌焼き 肉じゃが 麩入りすまし汁	米、じゃがいも、三温糖、小町麸、しらたき	ヨーグルト、さば、牛乳、豚コマ、白みそ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、グリンピース	ビスケット 牛乳 ☆みかんヨーグルト ウエハース 麦茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 120 mg
26（木）	食パン　りんご クリスピーチキン ごぼうサラダ 白菜のシチュースープ	食パン、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）	牛乳、鶏むね肉、鶏ささ身、すりごま	りんご、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、ごぼう、きゅうり	☆豆腐とわかめのみそ汁 クラッカー ☆ホットココア	エネルギー 583 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.6 g カルシウム 266 mg
27（金）	雑穀ご飯　バナナ 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し 根菜の塩麹汁	米、さつまいも、七分つき押麦、ひえ粒、きび（精白粒）、あわ（精白粒）	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、白ごま	バナナ、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、れんこん、干ししいたけ	ウエハース 牛乳 ☆肉まん 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.5 g カルシウム 291 mg
28（土）	五目炊き込みご飯 豆腐と玉ねぎのみそ汁 バナナ	米	木綿豆腐、鶏ひき肉、白みそ、油揚げ	りんご濃縮果汁、バナナ、しめじ、にんじん、たけのこ（ゆで）、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ	クラッカー 牛乳 せんべい りんごジュース	エネルギー 403 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 5.5 g カルシウム 67 mg
30（月）	デミハヤシライス スパゲティサラダ ジュリアンスープ みかん	さつまいも、米、じゃがいも、スパゲティー、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	豚コマ、ツナ油漬缶、ベーコン、黒ごま	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、マッシュルーム缶、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	ビスケット 牛乳 ☆大学芋 麦茶	エネルギー 581 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 21.6 g カルシウム 73 mg

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。

※つくし・どんぐり・たんぽぽ組はフルーツがりんご・柿の日は、誤嚥防止のため別のフルーツに変更になります。