

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）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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		
01 （金）	焼きそば もやしの中華風和え物 とろーりなめこ汁 バナナ	蒸し焼きそばめん（卵なし）、三温糖、油、ごま油、ゆでうどん	豚コマ、木綿豆腐、みそ	野菜ジュース、バナナ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、なめこ、たまねぎ、あさつき	チーズ 麦茶 せんべい キャロットジュース	エネルギー 364 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 9.3 g カルシウム 111 mg
02 （土）	五目炊き込みご飯 もやしのみそ汁 りんご	米	鶏ひき肉、油揚げ、みそ	りんご、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ（ゆで）、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 322 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 4.9 g カルシウム 46 mg
05 （火）	ご飯 柿 鶏もも肉の塩こうじ焼き 野菜炒め きのこのみそ汁	米、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ	キャベツ、かき、もやし、にんじん、だいこん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、あさつき	☆ブルーベリージャムヨーグルト 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 227 mg
06 （水）	★パースデーパーティー 魅入りすまし汁 さつま芋ごはん 鮭のもみじ焼き ほうれん草のごま和え	米、ホットケーキミックス、さつまいも、マヨネーズ（ノンエッグ）、小町鮭、メープルシロップ、三温糖	牛乳、鮭、バター、白みそ、黒ごま	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ	クラッカー キャロットジュース ☆スペシャルホットケーキ 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 284 mg
07 （木）	食パン タラのカレームニエル チキンごまサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	食パン、小麦粉、じゃがいも、油、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）	たら、カルピス、鶏ささ身、すりごま、スキムミルク	クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、あさつき	ビスケット 牛乳 クラッカー ☆ホットカルピス	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 8.4 g カルシウム 83 mg
08 （金）	ご飯 バナナ 鶏の唐揚げ 三色ナムル ビーフンスープ	米、片栗粉、ビーフン、油、ごま油、三温糖	鶏もも肉、牛乳、ベーコン	もやし、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、干しいたけ、しょうが	せんべい 麦茶 ☆フルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 88 mg
09 （土）	チキンピラフ 野菜スープ バナナ	米	鶏もも、バター	りんご濃縮果汁、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、マッシュルーム缶、グリーンピース	ビスケット 牛乳 クラッカー りんごジュース	エネルギー 380 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 6.6 g カルシウム 37 mg
11 （月）	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 貝だくさんみそ汁	米、三温糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、白ごま、バター	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース	せんべい 麦茶 ☆アップルケーキ 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.8 g カルシウム 272 mg
12 （火）	ミートソーススパゲティ ポパイサラダ きのこのスープ バナナ	さつまいも、スパゲティ、三温糖、油	豚ひき肉、バター、ツナ水煮缶、黒ごま	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、トマトピューレ、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、干しいたけ	☆人参スティック 牛乳 ☆大学芋 麦茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 11.3 g カルシウム 85 mg
13 （水）	根菜入りキーマカレー 和風マカロニサラダ 大根のみそ汁 りんご	米、ツイストマカロニ、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶、みそ、ハム	たまねぎ、にんじん、だいこん、りんご、きゅうり、れんこん、えのきたけ、ごぼう、あさつき	野菜バー 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 23.1 g カルシウム 209 mg
14 （木）	食パン チキンチャップ フレンチサラダ 野菜スープ	食パン、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しめじ、きゅうり	ビスケット 牛乳 クラッカー 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 186 mg
15 （金）	ご飯 みかん さばの味噌焼き じゃがいもと大根のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	乳酸菌飲料、さば、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、かれい	みかん、だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、あさつき、グリーンピース	チーズ 麦茶 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 90 mg
16 （土）	ツナピラフ チンゲン菜のスープ バナナ	米	ツナ油漬缶、バター	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン、えのきたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース	せんべい 麦茶 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 361 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 7.0 g カルシウム 45 mg
18 （月）	ご飯 鶏むね肉の万能タレ焼き ほうれん草のごま和え 根菜の塩麹汁	米、さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏むね肉、白みそ、すりごま	野菜ジュース、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、れんこん、干しいたけ	野菜バー 牛乳 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 7.2 g カルシウム 105 mg
19 （火）	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ りんご	ゆでうどん、米、さといも、小麦粉、油、三温糖	ちくわ、鶏もも、鶏ひき肉	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり	☆スティック芋 牛乳 ☆とりそぼろおにぎり 麦茶	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 7.8 g カルシウム 36 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）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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		
20 （水）	ご飯 さんまのかば焼き よる昆布 五目みそ汁 みかん	米、さつまいも、油、三温糖、片栗粉	さんま、白みそ、ちくわ、油揚げ	みかん、にんじん、だいこん、刻みこんぶ、ねぎ、生わかめ、しょうが	バナナ 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 489 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 88 mg
21 （木）	食パン 噛むかむハンバーグ コーンサラダ ホワイトシチュー	さつまいも、食パン、じゃがいも、油、パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、しめじ、ごぼう、コーン、きゅうり	ゴマビスケット 牛乳 ☆ぶかし芋（さつまいも） 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 223 mg
22 （金）	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 中華風みそスープ バナナ	米、はるさめ、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚コマ、みそ、さつまあげ（卵なし）、白ごま	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、しめじ、えのきだけ、干しいただけ、ただけのこ	☆ヨーグルト 麦茶 ビスケット ☆ホットココア	エネルギー 516 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 255 mg
25 （月）	きのこカレー 和風コーンサラダ 白菜のみそ汁	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、ハム、油揚げ、白ごま、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、キャベツ、えのきだけ、しめじ、コーン、きゅうり	チーズ 麦茶 芋けんぴ 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 227 mg
26 （火）	ちゃんぽんラーメン ひらひらしゅうまい みかん	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、豚コマ、なると	みかん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、ただけのこ、しょうが	ウエハース 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 240 mg
27 （水）	ご飯 カレーの煮つけ 野菜炒め 豚汁 りんご	米、三温糖、片栗粉、ごま油	かれい、牛乳、木綿豆腐、豚コマ、みそ、きな粉	りんご、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、ピーマン、干しいただけ	せんべい 麦茶 ☆ミルクくずもち 麦茶	エネルギー 396 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 7.6 g カルシウム 124 mg
28 （木）	食パン のり塩チキン スパゲティサラダ 冬野菜のスープ	食パン、スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、三温糖、油	鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、だいこん、コーン、きゅうり、えのきだけ、いちごジャム、あおのり	クラッカー 牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 88 mg
29 （金）	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋の甘煮 もやしのみそ汁 バナナ	米、さつまいも、しらたき、三温糖	焼き豆腐、豚コマ、みそ、油揚げ	バナナ、はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、えのきだけ	ビスケット 牛乳 ☆肉まん 麦茶	エネルギー 492 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 9.2 g カルシウム 112 mg
30 （土）	チキンカレー 大根のみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも【小間】、みそ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきだけ、あさつき	クラッカー キャロットジュース ビスケット 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 235 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