



# 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 一 土 一	チキンピラフ 野菜コンソメスープ バナナ	米	牛乳、鶏もも、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、マッシュルーム缶、グリンピース	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 383 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 205 mg
04 一 火 一	焼きそば もやしの中華風和え物 玉ねぎとわかめのみそ汁 柿	蒸し焼きそばめん(卵なし)、三温糖、油、ごま油	ヨーグルト、豚コマ、みそ、油揚げ	たまねぎ、かき、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、いちごジャム、ピーマン、生わかめ	せんべい 麦茶 ☆いちごジャムヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 369 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 164 mg
05 一 水 一	雑穀ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	バナナ 米、油、七分つき 押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、豆乳、さつま揚げ、白ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、切り干したいこん、ねぎ、干ししいたけ	☆人参スティック 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.0 g カルシウム 228 mg
06 一 木 一	食パン イタリアンハンバーグ コーンサラダ きのこのスープ	食パン、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、だいこん、ホールトマト缶詰、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきだけ、干ししいたけ	ウエハース 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 220 mg
07 一 金 一	白バーステーパーティー さつま芋ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭のもみじ焼き 和風マカロニサラダ	米、ロールパン、さつまいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、ツイストマカロニ	牛乳、鮭、生クリーム、ハム、白みそ、黒ごま	にんじん、ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、コーン缶、きゅうり	チーズ 麦茶 ☆スペシャルフルーツサンド 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 21.4 g カルシウム 190 mg
08 一 土 一	カレーライス 豆腐ときのこのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、油	木綿豆腐、豚コマ、白みそ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、えのきだけ	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 469 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 13.0 g カルシウム 80 mg
10 一 月 一	ご飯 鶏むね肉の万能タレ焼き チンゲン菜と厚揚げのさっと煮 とろーりなめこ汁	米、片栗粉、三温糖	鶏むね肉、牛乳、木綿豆腐、厚揚げ、みそ	チンゲンサイ、にんじん、だいこん、えのきだけ、なめこ、あさつき	ビスケット 牛乳 ☆フルーチェ 野菜バー 麦茶	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 8.2 g カルシウム 188 mg
11 一 火 一	ちゃんぽんラーメン 鶏の唐揚げ りんご	ゆで中華めん、米、片栗粉、油、ごま油	鶏もも肉、豚コマ、さつま揚げ、ツナ水煮缶	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、にら、たけのこ、塩こんぶ	☆豆腐とわかめのみそ汁 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 91 mg
12 一 水 一	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋の甘煮 大根のみそ汁	バナナ 米、さつまいも、しらたき、三温糖	乳酸菌飲料、焼き豆腐、豚コマ、みそ	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきだけ、あさつき	クラッカー 麦茶 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 438 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 5.6 g カルシウム 101 mg
13 一 木 一	食パン みかん スコップコロッケ キャベツのツナマヨサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	みかん さつまいも、じゃがいも、食パン、油、パン粉、三温糖、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、黒ごま	みかん、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、あさつき	☆ヨーグルト 麦茶 ☆大学芋 麦茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 109 mg
14 一 金 一	ご飯 さんまのかば焼き よろ昆布 きゅべつのみそ汁	米、油、三温糖、片栗粉	牛乳、さんま、みそ、ちくわ	キャベツ、にんじん、もやし、えのきだけ、刻みこんぶ、しょうが	野菜バー 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 21.3 g カルシウム 251 mg
15 一 土 一	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、チングンサイ、しめじ、コーン缶、えのきだけ、マッシュルーム缶、グリンピース	ビスケット 牛乳 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
17 一 月 一	ご飯 肉団子 きゅべつのごま和え わかめスープ	洋なし 米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、すりごま	西洋なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、生わかめ	チーズ 麦茶 ☆ショコラケーキ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 24.0 g カルシウム 209 mg
18 一 火 一	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	スパゲティー、ポップコーン、マヨネーズ(ノンエッグ)、三温糖	牛乳、豚ひき肉、バター、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、チングンサイ、しめじ、きゅうり、えのきだけ、コーン缶	せんべい 麦茶 ☆ポップコーン 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 22.2 g カルシウム 184 mg
19 一 水 一	ご飯 みかん さばの生姜焼き トロうま大根と厚揚げのそぼろ煮 きのこのみそ汁	みかん 米、片栗粉、三温糖	さば、厚揚げ、豚ひき肉、みそ	野菜ジュース、みかん、にんじん、だいこん、もやし、しめじ、えのきだけ、あさつき、グリンピース	クラッcker 牛乳 ビスケット キャロットジュース	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 136 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 木 一	食パン サーモンフライ ポパイサラダ さつまいものシチュー	食パン、さつまいも、三温糖、パン粉、油、小麦粉	ヨーグルト、鮭、牛乳、ツナ水煮缶	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、ブルーベリージャム	☆スティック芋麦茶 ☆ブルーベリージャムヨーグルト 芋けんぴ 麦茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 191 mg
21 金 一	雑穀ご飯 根菜入りキーマカレー フレンチサラダ ジュリアンスープ	バナナ 米、油、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)、三温糖	豚ひき肉、カルビス、大豆水煮缶、ベーコン、ツナ油漬缶、白ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、れんこん、コーン缶、きゅうり、えのきだけ、ごぼう	ピスケット牛乳 せんべい ☆ホットカルピス	エネルギー 493 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 72 mg
22 土 一	五目炊き込みご飯 きゅべつのみそ汁 バナナ	米	牛乳、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、ごぼう、干ししいたけ	せんべい 麦茶 ピスケット牛乳	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 9.9 g カルシウム 225 mg
25 火 一	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	ゆでうどん、米、さといも、小麦粉、油	ちくわ、鶏もも、しらす干し	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり	ウエハース牛乳 ☆しらすわかめおにぎり 麦茶	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 7.5 g カルシウム 58 mg
26 水 一	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 根菜の塩麹汁	バナナ 米、さつまいも、三温糖	鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ	りんご濃縮果汁、バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、ごぼう、ひじき、干ししいたけ、グリーンピース	☆ヨーグルト麦茶 せんべい りんごジュース	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 66 mg
27 木 一	食パン チキンチャップ スペゲティサラダ 野菜コンソメスープ	さつまいも、食パン、スペゲティ、片栗粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、三温糖	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、きゅうり	ピスケット牛乳 ☆ふかし芋(さつまいも) 麦茶	エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 56 mg
28 金 一	ご飯 カレイの煮つけ 野菜炒め 小松菜のすまし汁	りんご 米、三温糖、ごま油	牛乳、かれい	クリームコーン缶、りんご、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきだけ、ピーマン	せんべい クラッカー コーンスープ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 5.9 g カルシウム 142 mg
29 土 一	デミハヤシライス きのこのスープ バナナ	米、じゃがいも	豚コマ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、マッシュルーム缶、しめじ、えのきだけ、干ししいたけ、バナナ	クラッcker キャロットジュース せんべい 麦茶	エネルギー 382 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 33 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。