



11月 献立表



令和4年

そらまい守谷保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼 食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き ピーマン炒め オレンジ 麦茶	鮎のラスク 牛乳	味噌 赤魚 干しえび 牛乳	米 さつま芋 砂糖 ごま ピーマン ごま油 小切麩 無塩バター いわしせんべい	植物だし 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 人参 オレンジ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
2 水	クラッカー 牛乳	丸パン きのことスープ コロケ カリカリしらすサラダ チーズ 麦茶	ツナおにぎり 小魚 麦茶	しらす チーズ ツナ 煮干し 牛乳	丸パン コロケ 油 片栗粉 砂糖 米 クラッカー	白菜 エリンギ しめじ 大根 人参 きゅうり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 こいちしょうゆ
4 金	ほうれん草と小松 菜せんべい 牛乳	ご飯 チキンカレー トマトドレッシング和え りんご 麦茶	カルピスかん ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 カルピス ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ コーン りんご 寒天 バイン缶	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
5 土	小魚せんべい 牛乳	焼き肉丼 味噌汁 バナナ 麦茶	青りんごゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 ごま 青りんごゼリー ウエハース 小魚せんべい	玉ねぎ 植物だし 人参 えのき茸 チンゲン菜 バナナ	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶
7 月	クラッカー 牛乳	【立冬】里芋ご飯 味噌汁 さばの塩焼き れんこんとちくわの炒め物 柿 麦茶	フルーツきんとん 牛乳	味噌 高野豆腐 さば 焼き竹輪	米 里芋 油 砂糖 ごま さつま芋 クラッカー	さやいんげん 植物だし 大根 小松菜 人参 れんこん かき りんご レーズン	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
8 火	とうもろこしすなっく 牛乳	ご飯 味噌汁 親子煮 塩昆布和え 麦茶	あんバターサンド 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 こしあん 牛乳	米 小切麩 食パン 無塩バター とうもろこしすなっく	植物だし 南瓜 わかめ 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ほうれん草 塩昆布	水 料理酒 万能つゆ こいちしょうゆ 麦茶
9 水	ミニアスバラガス 牛乳	中華あんかけ丼 オニオンスープ 春雨サラダ バナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ウエハース ビスケット	人参 白菜 もやし チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ バセリ きゅうり コーン バナナ ぶどうジュース アガー	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
10 木	しらす&わかめせん べい 牛乳	ご飯 すまし汁 ぶりの味噌焼き 大根のゆかり和え 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	かつおだしパック ぶり 味噌 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 ごま しらす&わかめせんべい	キャベツ 長ねぎ 大根 人参 ほうれん草 ゆかり ひじき	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
11 金	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 和風ローストチキン 野菜炒め グレープフルーツ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 ごま 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 いわしせんべい	植物だし 万能ねぎ しょうが にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶 ベーキングパウダー
12 土	ほうれん草と小松 菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 りんご 麦茶	フルーツパン(いちご) 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 油 フルーツパン ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 切干大根 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ビーマン りんご	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 りんご
14 月	しらす&わかめせん べい 牛乳	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 白菜サラダ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 煮干し 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 しらす&わかめせんべい	玉ねぎ ダイストマト キャベツ コーン 白菜 チンゲン菜 人参 わかめご飯の素	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
15 火	いわしせんべい 牛乳	【七五三祝い】ちらし寿司 すまし汁 ブロックリーの味噌和え ジョア 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	高野豆腐 鮭 鶏卵 かつおだしパック ロースハム 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ いわしせんべい	人参 干しいたけ 焼きのり 玉ねぎ わかめ 小松菜 ブロックリー もやし	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
16 水	クラッカー 牛乳	丸パン きのことスープ コロケ カリカリしらすサラダ チーズ 麦茶	ツナおにぎり 小魚 麦茶	しらす チーズ ツナ 煮干し 牛乳	丸パン コロケ 油 片栗粉 砂糖 米 クラッカー	白菜 エリンギ しめじ 大根 人参 きゅうり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 こいちしょうゆ
17 木	とうもろこしすなっく 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 チンゲン菜と干しえびのお浸し オレンジ 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 干しえび クリーム 牛乳	米 片栗粉 フルーツパン とうもろこしすなっく	植物だし 切干大根 南瓜 長ねぎ 白菜 しらす グリンピース チンゲン菜 もやし 人参 オレンジ りんごソース	水 万能つゆ こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
18 金	ほうれん草と小松 菜せんべい 牛乳	ご飯 チキンカレー トマトドレッシング和え りんご 麦茶	カルピスかん ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 カルピス ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ コーン りんご 寒天 バイン缶	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
19 土	小魚せんべい 牛乳	焼き肉丼 味噌汁 バナナ 麦茶	青りんごゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 ごま 青りんごゼリー ウエハース 小魚せんべい	玉ねぎ 植物だし 人参 えのき茸 チンゲン菜 バナナ	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶
21 月	クラッカー 牛乳	ご飯 具だくさん汁 ちくわのカレー天ぷら キャベツの海苔マヨ和え 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	味噌 焼き竹輪 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター クラッカー	植物だし 干しいたけ 人参 玉ねぎ つきこん 万能ねぎ キャベツ きゅうり コーン 焼きのり 南瓜	水 カレー粉 こいちしょうゆ 麦茶
22 火	とうもろこしすなっく 牛乳	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き さつま芋と高野豆腐の煮物 バナナ 麦茶	ゼリーポンチ 牛乳	味噌 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 小切麩 ごま油 さつま芋 砂糖 とうもろこしすなっく	まいたけ ごぼう 植物だし 白菜 小松菜 にんにく しょうが 青のり さやいんげん バナナ オレンジジュース アガー りんご バイン缶	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいちしょうゆ 麦茶
24 木	しらす&わかめせん べい 牛乳	ご飯 すまし汁 ぶりの味噌焼き 大根のゆかり和え 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	かつおだしパック ぶり 味噌 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 ごま しらす&わかめせんべい	キャベツ 長ねぎ 大根 人参 ほうれん草 ゆかり ひじき	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
25 金	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 和風ローストチキン 野菜炒め グレープフルーツ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 クリーム 牛乳	米 さつま芋 小切麩 ごま 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 いわしせんべい	植物だし 万能ねぎ しょうが にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ みりん こいちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶 ベーキングパウダー
26 土	ほうれん草と小松 菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 りんご 麦茶	フルーツパン(いちご) 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 油 フルーツパン ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 切干大根 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ビーマン りんご	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 りんご
28 月	しらす&わかめせん べい 牛乳	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 白菜サラダ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 煮干し 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 しらす&わかめせんべい	玉ねぎ ダイストマト キャベツ コーン 白菜 チンゲン菜 人参 わかめご飯の素	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
29 火	小魚せんべい 牛乳	チャーハン ワンタンスープ ブロックリーのサラダ バナナ 麦茶	きな粉ホットケーキ 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 きな粉 牛乳	米 油 ごま油 ワンタン 砂糖 ホットケーキミックス 小魚せんべい	玉ねぎ コーン ビーマン えのき茸 わかめ ブロックリー 人参 バナナ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
30 水	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 小松菜の和え物 カップゼリー(青りんご) 麦茶	ショートブレッド 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 青りんごゼリー 薄力粉 無塩バター ごませんべい	植物だし 大根 長ねぎ にら 人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース 小松菜 もやし	水 塩 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	585	20.5	18.2	1.6
	平均量	558	20	17.6	1.5
乳児	目標量	475	16.7	14.8	1.5
	平均量	488	17.6	15.7	1.3