

# 令和3年 11月 献立表

岩間保育園

日	曜	昼食	午後おやつ	材 料 名				エネルギー (Kcal) 幼児	間食
				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	調味料		
01	月	米飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ	肉まん 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ 油 三温糖 油 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ 豚挽肉 ツナ缶	オレンジ 玉葱 小松菜 胡瓜 エリンギ 人参 ねぎ 生姜	醤油 酒 食塩	610	おにぎり
02	火	炊き込みご飯 カレイの煮つけ ほうれん草のごま和え 味噌汁 りんご	コーンマヨトースト 牛乳	米 食パン マヨネーズ じゃが芋 三温糖 ごま 油	牛乳 かわい 鶏挽肉 米みそ 豆乳	りんご ほうれん草 人参 もやし 玉葱 しめじ いんげん 生姜 コーン	醤油 酒 みりん	516	おにぎり
17	水	三色丼 れんこんのきんぴら 味噌汁 バナナ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	米 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏挽肉 鮭フレーク 米みそ	オレンジジュース バナナ れんこん ほうれん草 人参 なす 玉葱 いんげん 寒天 生姜	醤油 酒 みりん	571	おにぎり
04	木	米飯 鶏のから揚げ中華ソース ブロッコリーサラダ 味噌汁 みかん	ココアカップケーキ 牛乳	米 ホットケーキミックス 片栗粉 三温糖 バター 油 ごま油	牛乳 鶏肉 豆乳 米みそ 油揚げ	みかん ブロッコリー 大根 人参 ねぎ 生姜	中濃ソース ケチャップ 酒 酢 醤油 食塩 ココア	567	おにぎり
05	金	米飯 鮭のみそマヨ焼き キャベツソテー かぶのスープ りんご ※19日 幼児のみお弁当	スノーボールクッキー 牛乳	米 油 小麦粉 バター 片栗粉 粉糖 マヨネーズ 三温糖	牛乳 鮭 ベーコン 米みそ	りんご キャベツ かぶ 人参 コーン かぶの葉	酒 コンソメ 食塩	525	おにぎり
06	土	ツナチャーハン 味噌汁 オレンジ	ヨーグルト せんべい	米 油	ヨーグルト ツナ缶 しらす 米みそ	オレンジ 人参 玉葱 コーン	醤油	367	
08	月	ポークカレー 切り干し大根サラダ 豆腐スープ オレンジ	フルーツヨーグルト クラッカー	米 じゃが芋 クラッカー 米粉 油 三温糖 ごま油	ヨーグルト 豚肉 豆腐 牛乳	オレンジ 玉葱 パナ ナ みかん パイナップ ル 人参 キャベツ 胡瓜 りんご コーン 切り干し大根 ワカメ	ケチャップ 醤油 ウスターソース コンソメ 酢 カレー粉 食塩	518	おにぎり
09	火	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のツナ和え きのこ汁 りんご	芋もち 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ バター	牛乳 鶏肉 ツナ缶 米みそ	りんご 小松菜 人参 マーマレードジャム まいたけ しめじ えのき	醤油 酒 食塩	466	おにぎり
10	水	けんちんうどん 南瓜のそぼろあんかけ みかん	10日) ツナと青のりのおにぎり 牛乳 24日) 誕生日ケーキ 牛乳	うどん 米 油 片栗粉 ごま油 三温 糖 24日) ホットケーキミックス	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏挽肉 ツナ缶 24日) 豆乳 生クリーム	南瓜 みかん 大根 人参 生姜 青のり 南瓜 オレンジ 大根 ごぼう 生姜 ねぎ 24日) みかん パナナ	醤油 みりん めんつゆ 食塩	539	おにぎり
11	木	米飯 肉じゃが 切り干し大根のごま和え 味噌汁 バナナ	さつま芋ステック 牛乳	米 さつま芋 じゃが芋 三温糖 ごま 油	牛乳 豚肉 米みそ	バナナ 人参 玉葱 もやし ほうれん草 切り干し大根 いんげん	醤油 みりん	518	おにぎり
12	金	12日) お弁当 26日) 米飯 サバのゴマ照り焼き ひじきの煮物 味噌汁 りんご	マシュマロサンド 牛乳	米 クラッカー マシュマロ 三温糖 ごま 油 片栗粉	牛乳 さば 米みそ 大豆水煮缶 油揚げ	りんご キャベツ 人参 えのき いんげん ひじき	醤油 みりん 食塩	565	おにぎり
13	土	ソース焼きそば 味噌汁 オレンジ	ヨーグルト せんべい	生焼きそば麺 油	ヨーグルト 豚肉 米みそ	キャベツ オレンジ 玉葱 人参 コーン ピーマン 青のり	中濃ソース ウスターソース 中華だしの素	319	
29	月	米飯 チンジャオロース風 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	キャラメル麩ラスク 牛乳	米 三温糖 麩 バター 春雨 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ缶	オレンジ たけのこ 胡瓜 赤パプリカ 人参 黄パプリカ ピーマン たら コーン	醤油 酒 中華だしの素 酢 食塩	568	おにぎり

★12日(金)は遠足です。お弁当の用意をお願いします。また19日(金)遠足予備日は幼児のみお弁当の用意をお願いします。

- ★パン・ハム・ベーコン・ウインナー、マヨネーズは卵不使用のものを使っています。
- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★乳児の朝おやつは月・金は牛乳、せんべい、水はビスケット、火・木・土はチーズです。
- ★味噌汁に使用している出汁は昆布、かつお節、煮干しを使用しています。

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)	鉄 (mg)
幼児	538	22.1	17.1	244	1.9
乳児	483	19.7	17.3	253	1.6
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	187	0.34	0.42	32	1.9
乳児	178	0.28	0.38	26	1.7