



献

立

表



2021年11月

アルテ子どもと木幼保園

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		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	
1・29 (月)	ご飯 魚のごまだれ焼き 大根とツナの和え物 みそ汁 果物	米、油、砂糖、小麦粉	さわら、ツナ水煮、 米みそ ○牛乳 ○豆乳	ごま、だいこん、 きゅうり、コーン、 えのきたけ、にんじん、 こまつな、バナナ ○ほうれん草	◎牛乳 ○牛乳 ○ほうれん草蒸しパン
2・16・30 (火)	ご飯 鶏肉の照り焼き 白和え かぶのみそ汁 果物	米、油、砂糖 ○食パン ○バター ○グラニュー糖	鶏肉、米みそ、豆腐 ○牛乳	かぶ、かぶ葉、しめじ にんじん、ほうれん そう、ごま、干し しいたけ りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○ココアトースト
4・18 (木)	ご飯 魚の塩焼き ブロッコリーの和え物 豚汁 果物	米、片栗粉、砂糖 さといも、ごま油 ○さつまいも	さば、豚肉、米みそ 油揚げ ○牛乳	だいこん、ブロッ コリー、きゅうり、 にんじん、ごぼう、 ねぎ、バナナ 粉かんとん	◎牛乳 ○牛乳 ○芋ようかん
5・19 (金)	ご飯 松風焼き 小松菜の納豆和え みそ汁 果物	米、パン粉、砂糖、 じゃがいも、小麦 粉、粉糖	鶏ひき肉、豆腐、米 みそ、ひきわり納 豆、かつお節、米み そ ○牛乳 ○豚肉	たまねぎ、ごま、あ おのり、こまつな、 にんじん、えのきた け、ねぎ、柿 ○干しぶどう ○りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○りんごとレーズン のケーキ
6・20 (土)	焼きそば さつまいものサラダ スープ 果物	蒸し中華麺、油、砂 糖 さつまいも、 マヨネーズドレッシ ング ○米	豚肉 ○牛乳 ○ツナ水煮	キャベツ、もやし、たま ねぎ、にんじん、あお のり、だいこん、こまつ な、ねぎ、にんじん、 きゅうり、コーン、バナ ナ ○ごま	◎牛乳 ○牛乳 ○ツナおにぎり
8・22 (月)	ご飯 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁 果物	米、ごま油、片栗 粉、砂糖 ○スパゲティー	生揚げ、豚肉、米み そ ○牛乳 ○ウインナー ○粉チーズ	キャベツ、ねぎ、に んじん、エリンギ、 にんにく、しょう が、かぼちゃ、か ぶ、かぶ葉、わか め、バナナ ○たまねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○ナポリタン
9 (火)	ご飯 魚のホイル焼き 粉ふき芋 なめこ汁 果物	米、じゃがいも、マ ヨネーズドレッシ ング ○米 ○油 ○砂糖	さけ、豆腐、米みそ ○牛乳 ○鶏ひき肉 ○油揚げ	たまねぎ、えのきた け、ピーマン、あお のり、なめこ、ほう れんそう、りんご ○にんじん ○ごぼう	◎牛乳 ○牛乳 ○鶏ごぼうおにぎり

献立表

曜日	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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・24 (水)	ご飯 鶏肉のフレーク焼き ほうれん草のソテー ミネストローネ 果物	米、コーンフレーク マヨネーズドレッシング、油、じゃがいも ○野菜パン ○バター(幼児のみ)	鶏肉、ベーコン ○牛乳	ほうれん草、たまねぎ、コーン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶、みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○野菜パン
11・25 (木)	カレーライス カリフラワーのサラダ 果物	米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖 ○さつまいも	豚肉、ツナ水煮 ○牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、にんにく、しょうが、カリフラワー、ブロッコリー、バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○ふかし芋
12 (金)	ご飯 魚の照り焼き マカロニサラダ みそ汁 果物	米、油、砂糖、マカロニ、マヨネーズドレッシング ○ホットケーキ粉 ○油 ○グラニュー糖	ぶり、ハム、米みそ 油揚げ ○牛乳 ○豆乳 ○きな粉	きゅうり、にんじん、わかめ、だいこん、オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○豆乳ドーナツ
13・27 (土)	チキンライス スパゲティーサラダ きのこスープ 果物	米、油、スパゲティー、砂糖 ○食パン ○バター	鶏肉、ハム、ベーコン ○牛乳	たまねぎ、コーン、冷凍グリーンピース、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、バナナ ○いちごジャム	◎牛乳 ○牛乳 ○ジャムサンド
15 (月)	ちらし寿司 ちくわの磯辺焼き 白菜のお浸し 麩のすまし汁 果物	米、砂糖、油、焼き麩 米粉 ○小麦粉 ○砂糖	鶏卵、油揚げ ちくわ ○牛乳 ○豆乳	にんじん、れんこん、いんげん、干しいたけ、焼きのり、えのきたけ、ねぎ、あおのり、はくさい、にんじん 柿 ○ほうれんそう	◎牛乳 ○牛乳 ○ほうれん草蒸しパン
17 (水)	ひじきごはん 肉豆腐 みそ汁 果物	米、油、砂糖、じゃがいも ○米 ○砂糖 ○ごま油	ツナ水煮、焼き豆腐 豚肉、米みそ ○牛乳 ○鶏ひき肉	にんじん、ひじき、はくさい、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、こまつな、みかん ○もやし ○にんじん ○ほうれんそう ○ごま	◎牛乳 ○牛乳 ○ピピンバおにぎり
26 (金) お誕生日会	赤飯 魚の照り焼き マカロニサラダ みそ汁 果物	米、マカロニ、砂糖 マヨネーズドレッシング ○小麦粉 ○砂糖 ○バター	あずき、ぶり、ハム 米みそ、油揚げ ○牛乳 ○生クリーム ○鶏卵	ごま、きゅうり、にんじん、だいこん、わかめ、オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○お誕生日ケーキ
平均栄養量		乳児	エネルギー 454Kcal	たんぱく質 17.0g	脂質 12.5g
		幼児	エネルギー 591Kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 16.9g



※乳児の朝おやつは牛乳になります。

※仕入れの状況により、献立、食材が変更する場合があります。