



# 献立表



2022年11月

アルテ子どもと木幼稚園

日付	献立名	おやつ <small>(◎は10時,○は午後おやつ)</small>	材料名 <small>(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)</small>		
			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 火 秋の遠足弁当 (1・2歳)	鮭とわかめのおにぎり チキンのコーンフレーク焼き お花人参 ブロッコリーのおかか和え りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○プリン	米、コーンフレーク、 マヨドレ、油	○牛乳、鶏もも肉、 さけ、かつお節、◎ 牛乳、○プリン	りんご、にんじん、ブロッコリー、 コーン、ごま、にんにく
2・16 水	ご飯 鶏の照り焼き かぶとりんごのマリネ みそ汁 みかんゼリー	◎牛乳 ○ヨーグルト ○ふがし	米、砂糖、オリーブ 油、油	○ヨーグルト(加 糖)、鶏もも肉、生揚 げ、米みそ、◎牛乳	みかん濃縮果汁、こまつな、かぶ、 みかん缶、にんじん、しめじ、か ぶ・葉、りんご、粉かんでん
4・18 金	ご飯 松風焼き 大根サラダ みそ汁 みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○レーズントースト	米、○ぶどうパン、マ ヨドレ、パン粉、油、 砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、米みそ、 ◎牛乳	みかん、だいこん、たまねぎ、こま つな、きゅうり、えのきたけ、にん じん、ねぎ、すりごま、ごま、あお のり
5・19 土	ツナサンド キャベツとコーンのサラダ ミネストローネスープ バナナ	○牛乳 ○焼きおにぎり	食パン、○米、マカロ ニ、マヨドレ、オリ ブ油、油、砂糖	○牛乳、ツナ水煮 缶、豚ひき肉、○か つお節	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶 詰、にんじん、たまねぎ、スッキ ーニ、きゅうり、コーン
7・21 月	ご飯 鶏肉の胡麻みそ焼き 南瓜の含め煮 けんちん汁 ぶどうゼリー	◎牛乳 ○ヨーグルト ○ボン菓子	米、砂糖、ごま油	○ヨーグルト(加 糖)、鶏もも肉、生揚 げ、米みそ、◎牛乳	かぼちゃ、ぶどう濃縮果汁、だい こん、にんじん、ねぎ、しめじ、ご ぼう、ごま、粉かんでん、にんにく、 しょうが
8・22 火	ご飯 鮭の照り焼き 切り干しの煮物 みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○青菜おにぎり	米、○米、油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿 豆腐、米みそ、油揚 げ、◎牛乳	バナナ、なめこ、ねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、さやえんどう、 ○ごま、しょうが、○こんぶ
9・30 水	ご飯 鶏のパン粉焼き 小松菜としめじのソテー みそ汁 みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○野菜パン にんじん	米、じゃがいも、パン 粉、○無塩バター、○ 砂糖、マヨドレ、油	○牛乳、鶏もも肉、 米みそ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、こまつな、にん じん、しめじ、にんにく
10・29 木・火	ポークカレーライス 花野菜とツナのサラダ フルーツヨーグルト	◎牛乳 ○牛乳 ○焼きりんご	米、じゃがいも、○無 塩バター、○砂糖、砂 糖、なたね油、油	○牛乳、豚肉、ヨー グルト(無糖)、ツナ 水煮缶、◎牛乳	○りんご、にんじん、たまねぎ、バ ナナ、みかん缶、ブロッコリー、カ リフラワー、ホールトマト缶詰、○ 干しぶどう、にんにく、しょうが
11・25 金	ご飯 鯖の幽庵焼き れんこんとひじきの炒め煮 みそ汁 りんごゼリー	◎牛乳 ○牛乳 ○ほうれん草ケーキ	米、○ホットケーキ 粉、○砂糖、○油、 油、砂糖	○牛乳、さば、米み そ、○豆乳、ちく わ、油揚げ、◎牛乳	りんご濃縮果汁、だいこん、れんこ ん、○ほうれんそう、にんじん、ゆ ず果汁、ひじき、粉かんでん、カッ トわかめ、干ししいたけ
12・26 土	ミートスパゲティ 粉ふき芋 コンソメスープ オレンジ	○牛乳 ○ジャムサンド	○食パン、じゃがい も、マカロニ・スパゲ ティ、小麦粉、油、砂 糖	○牛乳、豚ひき肉、 粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、ホールマト 缶詰、にんじん、マッシュルーム 缶、○ブルーベリージャム、ピーマ ン、コーン
14・28 月	ご飯 カレーニエル ほくほく蒸し野菜 豆乳スープ バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○黒糖きな粉お麩ラスク	米、じゃがいも、油、 ○焼ふ、小麦粉、○パ ター、○黒砂糖	○牛乳、かれい、豆 乳、鶏もも肉、○き な粉、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、こまつな、ブ ロッコリー、にんじん、しめじ、に んにく
15 火 七五三祝い	ちらし寿司 白菜のおかか和え すまし汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○プリン	米、砂糖、焼ふ、油	○牛乳、卵、油揚 げ、ちくわ、さくら でんぶ、かつお節、 ◎牛乳、○プリン	りんご、はくさい、にんじん、きゅ うり、えのきたけ、れんこん、万 能ねぎ、いんげん、干ししいたけ、こ んぶ
17 木	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○おかかおにぎり	米、○米、さといも、 油、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、豚 肉、米みそ、油揚 げ、淡色みそ、○か つお節、◎牛乳	オレンジ、だいこん、もやし、ほう れんそう、にんじん、ねぎ、ごぼ う、すりごま、○ごま、○こんぶ
24 木 お誕生日会	ケチャップライス タンドリーチキン マカロニサラダ きのこ白菜のスープ バナナ	○牛乳 ○季節のケーキ	米、マカロニ、油、砂 糖	○牛乳、鶏もも肉、 豚ひき肉、○ホイッ プクリーム、ペー コン、ヨーグルト(無 糖)、○プリン	たまねぎ、バナナ、はくさい、きゅ うり、○りんご、○みかん缶、○パ イン缶、しめじ、えのきたけ、にん じん、コーン、グリーンピース、にん にく
栄養価			エネルギー 559kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 17.8g

都合により内容が変更することがあります。