

2023年11月

献立表

アルテ子どもと木幼保園

日/曜	献立名	午前おやつ（乳児のみ）	材 料 名				栄 養 価	
		3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整える	調味料	幼児	乳児
1・15・29 水	ごはん 豚のごま炒め こまつなともやしの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	牛乳	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 白いりごま 油 さつまいも Oisix お野菜せんべい	にんにく にんじん こまつなもやし かぼちゃ ねぎ 粉 かんてん	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし 水	Ene.：490kcal P：18.1g F：12g C：83g Ca：285mg 食塩相当量：0g	Ene.：445kcal P：17.8g F：13.1g C：70g Ca：331mg 食塩相当量：1g
		牛乳 さつまいものようかん お野菜せんべい						
2・16・30 木	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・なめこ) マスカットゼリー	牛乳	鶏むね肉 竹輪 木綿豆腐 牛乳	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 こま油 マスカットゼリー 米	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン なめこ	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし 水 酢 かつおだし 汁	Ene.：502kcal P：21g F：12.4g C：82.8g Ca：179mg 食塩相当量：	Ene.：453kcal P：20.2g F：13.9g C：68.1g Ca：257mg 食塩相当量：1.8g
		牛乳 塩むすび						
4・18 土	とり丼 ほうれん草のはるさめ炒め みそ汁(だいこん・わかめ)	牛乳	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 油 はるさめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう にら だいこん カット わかめ	しょうゆ みりん 中華だしの素 酒 かつお・昆布だし 汁	Ene.：495kcal P：16.5g F：12.9g C：81.6g Ca：178mg 食塩相当量：	Ene.：462kcal P：16.5g F：14.2g C：70.4g Ca：257mg 食塩相当量：1.3g
		牛乳 五平餅						
6・20 月	ビーンズライス(カレー風味) キャベツとにんじんの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	牛乳	豚ひき肉 ゆで大豆 ベーコン 牛乳 調整豆乳	米 油 砂糖 小麦粉 おこめ リング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ 粉かんてん みかん缶	水 カレー粉 中濃ソース ケチャップ コンソメ 酢 しょうゆ 食塩	Ene.：491kcal P：18.2g F：17.5g C：70.9g Ca：231mg 食塩相当量：	Ene.：454kcal P：17.9g F：18.2g C：61.7g Ca：299mg 食塩相当量：1g
		牛乳 みかん缶入り豆乳寒天 おこめリング						
7・21 火	ごはん 鶏むねのすき焼き ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(しめじ・ねぎ) マスカットゼリー	牛乳	鶏むね 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳	米 しらたき 油 砂糖 マス カットゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん ブロッコリー ひじき しめじ 干しびどう	しょうゆ みりん かつおだし 汁 食塩 かつお・昆布だし 汁	Ene.：511kcal P：19.5g F：12.7g C：83.7g Ca：220mg 食塩相当量：	Ene.：461kcal P：19g F：14.1g C：68.9g Ca：288mg 食塩相当量：1.5g
		牛乳 レーズンクッキー						
8・22 水	紅葉ごはん かれいの蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・えのき) りんご	牛乳	かれい 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ウインナー	米 砂糖 片栗粉 油 スパゲティ	にんじん しょうが きゅうり かぶ コーン かぼちゃ えのきたけ りんご ピーマン たま	食塩 しょうゆ みりん 酒 酢 かつお・昆布だし 汁 ケチャップ 中濃ソース コンソメ	Ene.：496kcal P：20.4g F：13g C：80.2g Ca：186mg 食塩相当量：	Ene.：461kcal P：19.2g F：14.1g C：69.1g Ca：260mg 食塩相当量：1.6g
		牛乳 ナポリタン						
9 木	食パン ポークチャップ ほうれん草のソテー 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・にんじん)	牛乳	豚肉(もも) 豆乳 牛乳 豚ひき肉 卵	食パン 片栗粉 油 米 小麦粉 パン粉 あげ油	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし クリームコーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 水 コンソメ	Ene.：511kcal P：24.6g F：19.4g C：65.3g Ca：183mg 食塩相当量：	Ene.：471kcal P：23.1g F：19.5g C：57.2g Ca：263mg 食塩相当量：1.5g
		牛乳 ライスコロッケ						
28 火 誕生会	チキンライス コーン入り豆腐ナゲット(米粉) さつまいものマヨサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ) みかん	牛乳	ウインナー 木綿豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳	米 小麦粉 油 さつまいも マヨネーズ 砂糖	にんじん 干しびどう コーン ひじき きゅうり キャベツ カットわかめ みかん	しょうゆ 食塩 ケチャップ かつお・昆布だし 汁 ベーキングパウダー ココア	Ene.：556kcal P：18.5g F：19.9g C：81.8g Ca：228mg 食塩相当量：	Ene.：514kcal P：18.2g F：20.1g C：70.5g Ca：297mg 食塩相当量：1.5g
		牛乳 マーブルカップケーキ						
11・25 土	ごはん 鶏とれんこんの炒め煮 こまつなとにんじんのお浸し みそ汁(もやし・にら)	牛乳	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 食べる小魚	米 油 砂糖 白いりごま	れんこん たまねぎ こまつな にんじん もやし にら ひじき コーン	しょうゆ みりん 酒 かつおだし 汁 かつお・昆布だし 汁	Ene.：497kcal P：19.8g F：13.7g C：77.1g Ca：300mg 食塩相当量：	Ene.：460kcal P：19.2g F：14.9g C：66.9g Ca：353mg 食塩相当量：1.4g
		牛乳 小魚とひじきのチャーハン						
13・27 月	ごはん 鶏の炒め煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・はくさい)	牛乳	鶏もも肉 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉 あげ油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい かぼちゃ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし 汁 かつお・昆布だし 汁 食塩	Ene.：492kcal P：17.5g F：15.9g C：74.1g Ca：219mg 食塩相当量：	Ene.：455kcal P：17.5g F：16.5g C：64.1g Ca：289mg 食塩相当量：1.2g
		牛乳 かぼちゃドーナツ						
10・14 金・火	ふりかけごはん 鮭のパン粉焼き だいこんの酢の物 すまし汁(生揚げ・さつまいも) バナナ	牛乳	かつお節 さけ 生揚げ 牛乳 豆乳	米 白いりごま パン粉 油 砂糖 さつまいも ホットケーキ粉	きゅうり だいこん カットわかめ バナナ ほうれんそう コーン	しそふりかけ 食塩 ケチャップ 酢 しょうゆ かつおだし 汁	Ene.：505kcal P：22g F：12.9g C：79.1g Ca：218mg 食塩相当量：	Ene.：465kcal P：20.5g F：14.3g C：68g Ca：290mg 食塩相当量：1.1g
		牛乳 ほうれん草蒸しパン(豆乳)						
17 金	ごはん ぶりのおろし煮 根菜の金平 みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	牛乳	ぶり 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ビザ用チーズ	米 砂糖 白いりごま 油 さつまいも 食パン	しょうが だいこん ごぼう にんじん れんこん ほうれんそう たまねぎ ピーマン ひじ	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし 汁 ケチャップ	Ene.：534kcal P：23.1g F：17.5g C：77.9g Ca：280mg 食塩相当量：2g	Ene.：487kcal P：21.1g F：17.6g C：67.2g Ca：337mg 食塩相当量：1.8g
		牛乳 ひじき入りピザトースト						
24 金	とうきびめし さばのじゃう ブロッコリーのごま和え いものこ汁 みかん	牛乳	さば 木綿豆腐 かまぼこ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳	米 砂糖 白いりごま さといも さつまいも 米粉	コーン もやし はくさい ごぼう ブロッコリー しめじ にんじん みかん	食塩 水 酒 しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁 ベーキングパウダー	Ene.：555kcal P：22.7g F：13.9g C：91.2g Ca：223mg 食塩相当量：	Ene.：504kcal P：21.1g F：14.8g C：77.9g Ca：295mg 食塩相当量：1.7g
		牛乳 石垣団子(米粉)						

献立平均栄養価

以上児
未満児

鉄分2.7mg
鉄分1.8mg

エネルギー510Kcal
エネルギー469Kcal

たんばく質20.1g
たんばく質19.3g

脂質14.9g
脂質15.8g

カルシウム225mg
カルシウム294mg

★2日（木）は遠足のため、幼児食はおやつのみの提供です。