

予定献立表(通園)

令和5年11月分



城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やかになる	体を作る	体の調子を整える		
1 水	ごはん	肉団子酢豚風 人参と白菜ほうれん草のナムル 里芋と青梗菜のスープ くだもの(キウイ) ダノン	米、里芋、砂糖、パン粉、片栗粉、ごま、ごま油	ダノン、豚ひき肉、卵、牛乳、バター	はくさい、ヨーグルンキウイ、ほうれんそう、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、しょうが	エネルギー 322 たんぱく質 13.7 カルシウム 164 食物繊維 2.8 食塩 1.1	バナナマフィン
2 木	しらす ごはん	厚焼き卵おろしあん 小松菜人参海苔かつお和え 豆腐と長ねぎの味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、豆腐、しらす干し、米みそ、かつお節	こまつな、白桃缶、だいこん、ねぎ、にんじん、のり	エネルギー 329 たんぱく質 15.7 カルシウム 200 食物繊維 2.5 食塩 1.8	ミルク餅(きな粉)
6 月	ごはん (ふりかけ)	枝豆腐 いんげんとにんじんのごま和え 里芋と麩の味噌汁 くだもの(みかん) ヨーグルト	里芋、米、麩、砂糖、ごま、片栗粉	ヨーグルト、卵、米みそ	いんげん、みかん、にんじん、えだまめ	エネルギー 369 たんぱく質 15.7 カルシウム 163 食物繊維 5.9 食塩 1.3	ホットケーキ 
7 火	食パン いちごジャム	ミートボールのトマトクリーム キャベツとブロッコリーのサラダ 大根と青梗菜のスープ くだもの(柿) 牛乳	食パン、じゃがいも、小麦粉、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、冷凍豆腐、卵、生クリーム、バター	だいこん、キャベツ、かき、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、グリーンピース	エネルギー 354 たんぱく質 14.3 カルシウム 129 食物繊維 5.0 食塩 1.8	とろける杏仁豆腐
8 水	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(バナナ) ウルトラミルク	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、ねぎ、きゅうり、かんでん、にんにく	エネルギー 320 たんぱく質 11.6 カルシウム 149 食物繊維 5.2 食塩 1.5	ココア蒸しパン
9 木	ごはん	たらのから揚げやさいあんかけ 切り干し大根の煮物 なすとほうれん草の味噌汁 くだもの(キウイ) ダノン	米、油、片栗粉、砂糖	ダノン、米みそ、たら、油揚げ	なす、ゴールデンキウイ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、切り干し大根、いんげん	エネルギー 347 たんぱく質 16.5 カルシウム 195 食物繊維 4.7 食塩 1.6	フレンチトースト
10 金	ごはん	鶏のつくね煮、いんげん かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、片栗粉、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ	りんご、とうがん、かぼちゃ、ブロッコリー、いんげん、にんじん、ねぎ、ねぎ、しょうが	エネルギー 331 たんぱく質 14.2 カルシウム 125 食物繊維 4.7 食塩 1.2	フルーツヨーグルト
13 月	ツナカレー	キャベツとみかんのサラダ なすと白菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ツナ缶、バター、生クリーム、チーズ	なす、白桃缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、はくさい、きゅうり、にんにく	エネルギー 339 たんぱく質 10.0 カルシウム 119 食物繊維 5.1 食塩 1.5	バナナマフィン
14 火	ごはん	鮭のマヨ焼き グリーンポテ(ほうれん草) かぶとかぶ葉のスープ くだもの(バナナ) ヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト、さけ、バター	かぶ、バナナ、ほうれんそう、かぶの葉、いんげん、にんじん	エネルギー 335 たんぱく質 16.3 カルシウム 140 食物繊維 4.8 食塩 0.9	ミルク餅(きな粉) 
15 水	お赤飯	かぼちゃコロッケ ほうれん草白菜海苔和え そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、小麦粉、そうめん、油、パン粉、麩、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、小豆、かつお節	かぼちゃ、はくさい、みかん缶、トマト缶、ほうれんそう、たまねぎ、のり	エネルギー 334 たんぱく質 11.6 カルシウム 111 食物繊維 4.0 食塩 1.5	チーズマフィン
七五三 お祝い							

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱やかになる	体を作る	体の調子を整える		
16 木	ゆかり ごはん	小田巻蒸し キャベツとブロッコリーのごま和え 里芋とチンゲンサイの味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、里芋、砂糖、そうめん、ごま、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ	ブロッコリー、黄桃缶、キャベツ、チンゲンサイ、いんげん、にんじん、しいたけ	エネルギー 324 たんぱく質 14.5 カルシウム 145 食物繊維 2.8 食塩 1.4	かぼちゃ蒸しパン
17 金	ごはん	チキンのトマト煮 大根とハムのサラダ なすと小松菜のスープ くだもの(キウイ) ダノン	米、砂糖、ごま油、片栗粉	ダノン、鶏肉、ハム、	なす、だいこん、ブロッコリー、トマト缶、ゴールデンキウイ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんにく	エネルギー 303 たんぱく質 15.8 カルシウム 146 食物繊維 2.5 食塩 1.4	ミルクココアプリン
20 月	あんかけ やきそば	白菜とほうれん草のナムル じゃがいもと卵のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	中華めん、じゃがいも、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ缶	チンゲンサイ、バナナ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	エネルギー 309 たんぱく質 12.8 カルシウム 149 食物繊維 6.3 食塩 1.7	りんご蒸しパン 
21 火	ごはん	治部煮 白菜人参キャベツのゆかり和え 麩とほうれん草の味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、油、片栗粉、麩	牛乳、鶏肉、米みそ	りんご、はくさい、なす、キャベツ、いんげん、ほうれんそう、にんじん	エネルギー 336 たんぱく質 16.1 カルシウム 138 食物繊維 3.7 食塩 1.4	フレンチトースト
22 水	ごはん	ぎせい豆腐 キャベツいんげん人参のソテー 大根と小松菜の味噌汁 くだもの(柿) ヨーグルト	米、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト、豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ、バター	だいこん、かき、キャベツ、にんじん、こまつな、いんげん、しいたけ、グリーンピース	エネルギー 349 たんぱく質 15.3 カルシウム 176 食物繊維 4.0 食塩 1.2	とろける杏仁豆腐
24 金	ごはん	さわらの味噌焼き、マッシュポテ ほうれん草とにんじんごま和え 里芋と万能ねぎのすまし汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	さといも、米、じゃがいも、ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、みそ	ほうれんそう、白桃缶、ねぎ、にんじん	エネルギー 330 たんぱく質 16.0 カルシウム 160 食物繊維 5.5 食塩 1.3	ゼリー
27 月	ごはん	ポークビーンズ キャベツきゅうりのツナサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(りんご) ダノン	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ダノン、鶏肉、ツナ缶、バター	キャベツ、かぶ、りんご、かぶの葉、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース	エネルギー 338 たんぱく質 15.1 カルシウム 176 食物繊維 3.7 食塩 1.2	パパロア 
28 火	ごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース、いんげん キャベツ人参のごまマヨサラダ 大根とチンゲン菜の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ	キャベツ、だいこん、みかん缶、いんげん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	エネルギー 349 たんぱく質 15.4 カルシウム 186 食物繊維 4.7 食塩 1.4	チーズ蒸しパン
29 水	ごはん	かじきのあずま煮、ブロッコリー ほうれん草と白菜のお浸し 里芋とねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、里芋、砂糖、片栗粉、油	牛乳、かじき、米みそ、かつお節	はくさい、黄桃缶、ブロッコリー、ほうれんそう、ねぎ、しょうが	エネルギー 337 たんぱく質 15.7 カルシウム 107 食物繊維 2.1 食塩 1.4	プリン
30 木	ごはん	鶏肉のムニエルカレーソース キャベツきゅうりブロッコリーのサラダ 冬瓜と小松菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、小麦粉、油	牛乳、鶏肉、バター	とうがん、バナナ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、きゅうり、いんげん	エネルギー 335 たんぱく質 15.9 カルシウム 118 食物繊維 2.9 食塩 1.1	ホットケーキ

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。

★11/24 和食の日：日本の伝統的な素材の味を生かした和食を継承していく日です。
11=いい 24=日本食という口合わせからきています。