

2021年 11月

献立表

幼保連携型認定こども園

大関保育園

日付	曜日	献立	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分 ○は未測定	材料名 (◎は10時のおやつ ○は午後のおやつ)			10時のおやつ	3時のおやつ	お知らせ
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	月	米粉ポタージュ 焼鮭 さつまいもサラダ	444.2(465.3) 15.7(12.7) 16.8(13.4) 57.4 (73.5) 1.5(1.1)	サツマイモ、上新粉 ノンエッグマヨネーズ、米 ◎白い風船 ○ミニアスパラガスベビー	鶏肉、バター、粉チーズ、牛乳 生クリーム、焼鮭、ロースハム ○まめびよ (いちご)	玉ねぎ、人参、パセリ粉、きゅうり とうもろこし	お茶 せんべい	豆乳 ビスケット	
2	火	わかめスープ 若狭牛コロッケ ピーフンと野菜のソテー りんご	384.1(410.8) 13.2(11.5) 18.6(12.8) 40.9 (62.5) 1.6(1.0)	◎アンパンマン幼児ビスケット ○北越サラダかきもち、米、油 若狭牛コロッケ、ピーフン	○牛乳、豚肉、ワカメ	玉ねぎ、とうもろこし、白ねぎ キャベツ、人参、しめじ ピーマン、りんご	お茶 ビスケット	牛乳 揚げあられ	
4	木	ポークビーンズ オムレツ もやしのごま和え	295.6(394.5) 14.1(11.7) 9.7(6.7) 38.0 (71.9) 1.5(1.0)	◎アンパンマンのお米ボール じゃが芋、三温糖、油、米 すりごま	○ヨーグルト、大豆、豚肉 オムレツ、ロースハム	◎幼児ぶどう、○黄桃缶 ○パイナップル、○みかん缶 ○りんご、○バナナ、玉ねぎ 人参、ホールトマト缶、もやし きゅうり	ジュース あられ	お茶 ♥フルーツヨーグルト	
5	金	 お楽しみ弁当	69.9(72.4) 0.8(0.8) 3.2(1.7) 9.4 (13.5) 0.2(0.1)	○米、○三温糖	○うすあげ、○昆布	◎みかん、○舞茸 ○ごぼう、○人参	お茶 くだもの	お茶 ♥秋の炊き込みご飯 おにぎり△	
8	月	根菜カレー ポイルウインナー 中華和え 福神漬け	501.8(472.5) 17.8(14.3) 31.3(20.3) 37.3 (58.2) 3.5(2.3)	◎マンナビスケット ○えびせんミックス じゃが芋、油、米、米粉 三温糖、ごま油	○牛乳、若鶏肉 シャウエッセン、ロースハム ○おしゃぶり昆布	大根、れんこん、玉ねぎ ごぼう、人参、生姜、にんにく きゅうり、もやし 福神漬け、トマトピューレ	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい 昆布	(い) (は)の日 11月 8日 よ〜く噛んで 食べましょう◎
9	火	ふわふわ卵スープ 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃサラダ	385.5(488.5) 14.7(16.4) 16.6(17.1) 36.9 (67.3) 1.8(1.3)	○桃のタルト パン粉、米、三温糖 ノンエッグマヨネーズ	卵、粉チーズ、ベーコン 若鶏肉、ロースハム	◎バナナ 玉ねぎ、小松菜、人参 生姜、南瓜、きゅうり とうもろこし	お茶 バナナ	お茶 桃のタルト	
10	水	五目味噌汁 焼鯖 キャベツのサラダ ミニゼリー	428.8(535.0) 21.5(17.6) 16.6(12.6) 48.4 (87.9) 2.2(1.7)	◎前田のクラッカー ○さつま芋、○ホットケーキ粉 ○三温糖、じゃが芋、米 ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、煮干し、味噌 焼鯖、ロースハム うすあげ	◎飲む野菜と果実デザートに 人参、玉ねぎ、えのき しめじ、白ねぎ、キャベツ きゅうり、みかん缶 ミニゼリー (グレープ)	野菜ジュース クラッカー	牛乳 ♥サツマイモ 蒸しパン	
11	木	筑前煮 しゅうまい パンサンスー みかん	437.6(532.2) 17.6(16.4) 16.4(15.0) 54.8 (82.9) 2.0(1.6)	里芋、春雨、三温糖 ごま油、米、油 ◎ごまごま玄米せんべい	○脱脂粉乳、若鶏肉 さつま揚げ、卵、ロースハム しゅうまい	れんこん、平こんにゃく 人参、ごぼう、きゅうり みかん	お茶 揚げあられ	お茶 ♥ヨーグルト	
12	金	チャブスイ チキンナゲット 三色お浸し	393.9(412.2) 14.5(11.5) 15.7(11.2) 48.6 (66.4) 1.8(1.2)	○たべっこどうぶつ、油 米、片栗粉、白ごま	○牛乳、○煮干し 厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 チキンナゲット	◎果物の恵み (りんごのジュレ) 干し椎茸、人参、玉ねぎ 竹の子、白ねぎ、ほうれん草 もやし	お茶 りんごゼリー	牛乳 ビスケット 煮干し	
15	月	ポトフ スクランブルエッグ 小松菜の炒め物	340.7(359.9) 12.0(10.0) 13.6(8.8) 42.5 (60.1) 1.8(1.3)	○米、○さつま芋、じゃが芋 ごま油	◎豆乳プリン 若鶏肉、シャウエッセン、卵 ベーコン	かぶ、人参、キャベツ しめじ、小松菜 とうもろこし	お茶 プリン	お茶 ♥サツマイモご飯の おにぎり△	
16	火	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	309.8 (309.8) 12.7 (3.9) 16.3 (5.6) 1.2 (0.9) 2.2 (1.5)	三温糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、米 ◎カルシウム塩せんべい ○米粉のカップケーキ (いちご風味)	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○牛乳	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 せんべい	牛乳 米粉のカップケーキ	本堂参拝
17	水	クリームシチュー ハンバーグ ブロッコリーとりんごのごま和え	285.6(366.2) 13.0(10.8) 15.5(12.8) 23.4 (51.9) 1.8(1.3)	◎メープルビスケット ○田舎のおかき塩味 油、米、三温糖、白ごま	若鶏肉、牛乳、バター、生クリーム 国産鶏豚ハンバーグ	◎飲む野菜と果実デザートに かぶ、人参、グリーンピース ブロッコリー、りんご	お茶 ビスケット	野菜ジュース おかき	
18	木	呉汁 (おばあちゃんレシピ) 鶏肉のカレー揚げ ほうれん草のり酢和え	385.9(434.6) 23.7(17.6) 10.4(8.9) 49.3 (70.9) 1.7(1.2)	○北の卵サブレ、 片栗粉、油、米 白ごま、三温糖	◎まめびよ うすあげ、大豆、煮干し、味噌 シーチキン、若鶏肉、刻みのり	大根、人参、白ねぎ ほうれん草、とうもろこし	豆乳	お茶 サブレ	おばあちゃん味の日
19	金	コンソメスープ 白身魚の甘酢あんかけ ひじきと大豆の炒り煮	349.3(391.5) 15.2(13.3) 16.0(11.0) 36.1 (59.9) 1.9(1.3)	○三温糖、油、三温糖 片栗粉、米	○脱脂粉乳、○アガー ベーコン、たら切り身源粉付き ひじき、大豆、うすあげ 昆布	◎りんご、○ジャム キャベツ、玉ねぎ、人参 いんげん	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルトゼリー	
22	月	鶏なべ カラスガレイの照り焼き マカロニサラダ ミニゼリー	392.6(423.7) 22.4(17.4) 16.0(11.8) 39.7 (61.9) 2.1(1.4)	◎たべっこベビー ○ごまとあおさ入りじゃこせん 片栗粉、しらたき、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、米	○牛乳、鶏ひき肉、かつお節 カラスガレイの照り焼き ロースハム	白菜、ごぼう、人参 生椎茸、白ねぎ、きゅうり とうもろこし、ミニゼリー (白桃)	お茶 ビスケット	牛乳 おかき	
24	水	冬野菜のあったか汁 豚肉のケチャップ炒め 糸こんにゃくの酢の物	431.1(549.8) 14.4(14.7) 21.8(19.9) 44.3 (78.0) 1.4(1.1)	◎アンパンマンの揚げせん 里芋、油、米、三温糖 糸こんにゃく、ごま油	○昆布、若鶏肉、かつお節 昆布、豚肉、ロースハム	◎みかん、○りんごジュース 大根、人参、白菜、玉ねぎ ピーマン、きゅうり、もやし	お茶 くだもの	ジュース 昆布 揚げあられ	
25	木	肉じゃが 焼鮭 ブロッコリーサラダ ふりかけ (しそこんぶ)	390.3(446.0) 17.6(14.7) 23.1(18.3) 28.7 (56.5) 1.6(1.2)	◎アンパンマンの醤油せんべい ○ホットケーキ粉、○油 じゃが芋、三温糖 ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、牛肉、焼鮭 ロースハム	人参、玉ねぎ、いんげん ブロッコリー、ふりかけ ○りんご	お茶 せんべい	牛乳 ♥りんごのパンケーキ	
26	金	五目寿司 鶏の唐揚げ 味噌汁 きゅうりスティック くだもの	597.2 (482.8) 18.7 (13.11) 21.6 (14.73) 81.9 (73.7) 2.1 (1.8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ○お米 de 国産さつまいもと栗のタルト	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌 ◎ビスコ、○牛乳	干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう 柿	お茶 ビスケット	牛乳 サツマイモと栗の タルト	誕生日会 坂井市産米の日
29	月	実だくさん汁 さわら磯辺フライ 小松菜のナムル	391.3(448.7) 18.1(16.5) 18.8(16.2) 37.5 (59.2) 1.9(1.6)	◎アンパンマンのおやさいせんべい ○厚切りパーム、里芋、油、米 ごま油、白ごま	絹豆腐、うすあげ、煮干し 味噌、さわら磯辺フライ	大根、ごぼう、人参 えのき、白ねぎ 小松菜、もやし、とうもろこし	お茶 せんべい	お茶 パームクーヘン	
30	火	野菜スープ 照り焼きチキン 春雨サラダ ミニゼリー	501.8(472.5) 17.8(14.3) 31.3(20.3) 37.3 (58.2) 3.5(2.3)	◎ブチたい焼き、春雨 ノンエッグマヨネーズ 米	○牛乳、ベーコン 照り焼きチキン、ロースハム	◎アンパンマンジュース (やさいとりんご) キャベツ、玉ねぎ、人参 パセリ粉、きゅうり いちごゼリー	ジュース	牛乳 たい焼き	

ごはんのいない日・・・26日(金)

物資の都合により、献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。 ♥は手作りおやつです。