

【11月の目標】
栄養を知り、
バランスよく
食べましよう



10(水)

お弁当の日

愛情弁当お願い

致します。フルー

ツは、園で出しま

すので、おかずの

中には入れない

で下さい。



16日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



24日(木)

クッキング

たんぽぽ組、ゆり組

ひまわり組さんは

エプロン、三角巾

マスク忘れない

ように、して

下さい。

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
					赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる					
1	火	せんべい 牛乳	おからハンバーグ さつまいものあまに たまねぎのみそしる かき	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	豚挽き肉 おから 卵	米 片栗粉 さつまいも	玉葱	ごはん 柿	チーズスティック ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	552cal 21.0g 18.5g 2.1g	355cal 16.2g 15.9g 2.0g
2	水	ビスケット 牛乳	わかめいりたまごやき きりぼしだいこんのにも とんじる	だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ 油揚げ 豚バラ肉 豆腐	米 糸コン	人参 玉葱 切り干し大根 ビーマン 人参 大根 ごぼう 葱	ごはん	バナナマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	733cal 26.3g 28.5g 2.3g	538cal 25.7g 26.6g 2.4g
4	金	クッキー 牛乳	さけのあまずあんかけ やさしいサラダ たまねぎのみそしる みかん	ケチャップ 醤油 砂糖 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鮭 わかめ	米 片栗粉 油	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 みかん	ごはん	さつまいもクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	621cal 22.4g 23.2g 1.5g	413cal 17.9g 18.1g 1.5g
5	土	せんべい お茶	ハヤシライス バナナ ぎゅうにゅう	ハヤシルー	豚バラ肉 牛乳	米	玉葱 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	535cal 19.2g 17.0g 1.6g	327cal 14.1g 13.9g 1.5g
7	月	ビスケット 牛乳	とりにくのトマトに きゅうりとひじきのわふうサラダ だいこんスープ りんご	ケチャップ ソース マヨネーズ 醤油 コンソメ	鶏もも肉 ひじき	米 白すりごま	玉葱 トマト 人参 きゅうり コーン 人参 大根 りんご	ごはん	ほうれんそうケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	641cal 21.4g 20.6g 2.3g	424cal 16.2g 19.9g 2.3g
8	火	せんべい 牛乳	かじきのごまケチャップ ブロッコリーサラダ はくさいのみそしる	ケチャップ ソース 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	かじき	米 小麦粉 片栗粉 油 白ごま	にんにく 生姜 人参 ブロッコリー コーン 人参 白菜	ごはん	チーズクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	676cal 26.0g 22.8g 1.9g	401cal 21.7g 20.6g 1.9g
9	水	ビスケット 牛乳	さつまいもがたにのあまから いため ほうれんそうのおかかあえ とうふのみそしる	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	豚バラ肉	米 片栗粉 さつま芋	人参 ほうれん草 玉葱	ごはん	ヨーグルト ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	580cal 21.0g 17.2g 1.7g	348cal 15.4g 11.3g 1.7g
10	木	クッキー 牛乳 お弁当の日	みかん おちゃ				みかん	ごはん	バームクーヘン オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	324cal 7.8g 8.3g 0.3g	161cal 3.3g 1.7g 0.1g
11	金	せんべい 牛乳	ベーコンオムレツ きりぼしだいこんサラダ コンソメスープ	コンソメ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱	ごはん	ワッフル ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	588cal 15.5g 19.9g 2.2g	378cal 9.7g 17.5g 2.5g
12	土	ビスケット お茶	とうふのカレーに たまねぎのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	カレールー 鶏がら だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	457cal 13.5g 16.0g 1.3g	216cal 7.4g 9.1g 1.2g
14	月	クッキー 牛乳	みそやきにく キャベツのおかかあえ だいこんのみそしる	味噌 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚肩ロース かまぼこ かつお節 わかめ	米	人参 人参 キャベツ 人参 大根	ごはん	とうふパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	506cal 25.2g 17.2g 1.3g	288cal 21.6g 11.5g 1.3g
15	火	せんべい 牛乳	とうふとツナのあげだんご ブロッコリーのおひたし じゃがいものみそしる	マヨネーズ カレー粉 醤油 だし汁 味噌	豆腐 ツナ 卵 かまぼこ	米 片栗粉 小麦粉 油 じゃが芋	玉葱 ブロッコリー 人参	ごはん	ミニクリームパン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	531cal 20.8g 11.6g 1.2g	308cal 15.4g 7.8g 1.0g
16	水	クッキー 牛乳 誕生会	とりごぼうのまぜごはん わふうハンバーグ ほうれんそうのなめたけあえ いものこじる みかん	醤油 砂糖 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 片栗粉 パン粉 片栗粉	人参 ごぼう 絹さや 玉葱 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 大根 葱 みかん	ごはん	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	653cal 28.7g 22.2g 3.0g	576cal 27.2g 15.7g 2.8g
17	木	ビスケット 牛乳	かじきのカレーあげ だいすいりひじきに だいこんのみそしる	カレー粉 醤油 醤油 だし汁 味噌	かじき 卵 大豆 ひじき 油揚げ かまぼこ	米 片栗粉 油	にんにく 人参 キャベツ ビーマン 人参 大根	ごはん	ゼリー ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	568cal 20.2g 14.9g 1.4g	333cal 15.1g 12.3g 1.5g
18	金	せんべい 牛乳	かにたまふうあんかけ こまつなのびたし とうふのみそしる	醤油 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 カニ缶 油揚げ 豆腐 わかめ	米 片栗粉	人参 小松菜 玉葱	ごはん	ヨーグルトむし ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	529cal 22.6g 17.7g 1.8g	337cal 18.5g 17.7g 1.8g
19	土	クッキー お茶 職員研修	ドライカレー バナナ ぎゅうにゅう	カレー粉 ケチャップ 醤油	豚ひき肉 牛乳	米	人参 玉葱 にんにく 生姜 バナナ	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	444cal 13.3g 16.1g 0.4g	368cal 10.6g 10.4g 0.3g
21	月	せんべい 牛乳	ようふうたまごやき ブロッコリーとツナのマヨサラダ かぶのスープ	コンソメ マヨネーズ 醤油 コンソメ	卵 ベーコン 牛乳 ツナ	米	玉葱 ほうれん草 人参 ブロッコリー コーン 人参 かぶ		カスタードパイ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	532cal 15.0g 19.8g 0.8g	322cal 9.4g 17.2g 0.7g
22	火	ビスケット 牛乳	カレーライス バナナ おちゃ	カレールー	豚バラ肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ドーナツ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	600cal 14.6g 18.8g 1.5g	432cal 9.7g 15.7g 1.5g
24	木	せんべい 牛乳 クッキング	あまじおべにさけ もやしに ふのみそしる	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 かまぼこ 油揚げ	米 麩	人参 もやし ビーマン 人参 玉葱	ごはん	スイートポテト ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	580cal 25.7g 22.8g 1.7g	396cal 22.0g 19.2g 1.6g
25	金	ビスケット 牛乳	ベーコンオムレツ ポテトサラダ はくさいスープ みかん	コンソメ マヨネーズ 醤油 コンソメ	卵 ベーコン	米 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参 白菜 みかん	ごはん	だいすこーん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	633cal 19.7g 20.6g 1.9g	402cal 14.7g 15.1g 2.2g
26	土	クッキー お茶	シチュー バナナ ぎゅうにゅう	シチュールー	鶏もも肉 牛乳 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	593cal 19.0g 19.8g 0.7g	398cal 13.9g 17.5g 0.5g
28	月	ビスケット 牛乳	さかなとやさいのカラフルに もやしサラダ とうふのみそしる	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 カレー粉 だし汁 味噌	かじき 豆腐 油揚げ	米 油 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく 人参 ビーマン コーン 人参 きゅうり もやし 人参 玉葱	ごはん	ポテトクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	578cal 25.6g 22.5g 1.4g	365cal 21.5g 17.1g 1.4g
29	火	せんべい 牛乳	トマトカレー バナナ おちゃ	カレールー	鶏もも肉	米	玉葱 トマト にんにく バナナ	ごはん	さつまいもマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	599cal 18.7g 22.6g 1.0g	579cal 16.8g 20.9g 1.0g
30	水	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ みそでれサラダ じゃがいもスープ	コンソメ 味噌 醤油 酢 ごま油 コンソメ	卵 ツナ 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	プリン せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	598cal 23.8g 21.5g 2.1g	374cal 18.5g 16.7g 2.1g