

令和4年11月献立表 原町みゆき保育園
 ※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量

幼児 589/531
 22.1/20.0
 乳児 509/467
 19.1/18.4

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(火)	じゃこチャーハン(じゃこ、なると、卵、葱、人参、にんにく、生姜、ごま油) スープ(小松菜、きくらげ、春雨、生姜) 塩昆布和え(白菜、胡瓜、塩昆布) グレープフルーツ	マカロニナポリ (マカロニ、ハム、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、粉チーズ) 牛乳	ご飯 スープ(白菜、えのき) 鯖のみそ煮(鯖、みそ、生姜) サラダ(キャベツ、人参、ひじき、コーン) エッグケア	みそ焼き おにぎり (みそ)
2(水)	ご飯 みそ汁(白菜、しめじ、玉葱) 筑前煮 (鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、里芋、絹さや) なめこサラダ(レタス、胡瓜、人参、めかぶ、なめこ) りんご	あんこ春巻き (春巻きの皮、小豆、バナナ、小麦粉、片栗粉、揚げ油) 牛乳	ジャージャー麺(生中華麺、豚挽肉、葱、人参、筍、椎茸、生姜、にんにく、みそ) ほうれん草の和え物 (ほうれん草、人参、油揚げ)	ジャージャー麺
3(木)	クロックムッシュ風サンド(食パン、ハム、スライスチーズ、バター、牛乳、卵) スープ(玉葱、トマト) 豆サラダ(レタス、胡瓜、ミックスビーンズ)フレンチ	せんべい		
4(金)	しめじうどん(うどん、豚肉、人参、ほうれん草、葱、えのき、しめじ、椎茸) 南瓜の含め煮(南瓜) オレンジ 牛乳	桜海老のご飯おやき (桜海老、万能葱、人参、キャベツ、卵、揚げ玉、黒ごま、小麦粉) 麦茶	ご飯 スープ(クリームコーン、椎茸) タンドリーチキン(鶏肉、玉葱、にんにく、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト) ピーマンのナムル(ピーマン、白ごま、ごま油)	カレーtoast (パン、カレー粉、ドライパセリ、エッグケア)
5(土)	シンガポールライス (鶏肉、葱、にんにく、生姜) スープ(貝柱、切干大根、小松菜) パプリカサラダ (キャベツ、胡瓜、赤パプリカ、黄パプリカ)フレンチ バナナ	パウンドケーキ (小麦粉、卵、バター、ベーキングパウダー、レーズン) 牛乳	6(日) にゅうめん(そうめん、豚肉、人参、ほうれん草、椎茸、葱) 大根と里芋の煮物(大根、里芋、生姜)	せんべい
7(月)	ご飯 清汁(筍、葱、わかめ) 挽肉のみそ風味焼き (豚挽肉、黒ごま、みそ、生姜、パン粉、牛乳、卵) パンサンスー(もやし、胡瓜、春雨、焼豚)和風 グレープフルーツ	ぶどうゼリー (ぶどうジュース、ゼラチン) ビスケット 牛乳	ツナのトマトスパゲティー(スパゲティー、ツナ、キャベツ、玉葱、ホールトマト、にんにく) ブロッコリーのホットサラダ(じゃが芋、人参、ブロッコリー、にんにく)	ツナのトマト スパゲティー
8(火)	チキンサンド (ロールパン、鶏肉、レタス、片栗粉、エッグケア) スープ(じゃが芋、コーン、人参) みかんサラダ(キャベツ、胡瓜、みかん)フレンチ バナナ	深川めし (あさり、人参、万能葱、生姜) 牛乳	ご飯 みそ汁(キャベツ、切干大根) チンジャオロース(豚肉、ピーマン、赤パプリカ、オイスターソース) もやしのごま和え (もやし、胡瓜、白ごま)	バナナマフィン (バナナ、小麦粉、バター、卵、ベーキングパウダー)
9(水)	ご飯 みそ汁(豆腐、えのき、人参) 揚げ鮭のマリネ (鮭、葱、生姜、片栗粉、小麦粉、揚げ油) 切干大根の煮物 (切干大根、人参、椎茸、油揚げ) 柿	汁ビーフン (ビーフン、鶏肉、玉葱、人参、もやし、椎茸、生姜) 牛乳	ピラフ(鶏肉、玉葱、人参、セロリ、バター) スープ(春雨、コーン、しめじ) ベーコンサラダ(キャベツ、ベーコン、胡瓜、人参)フレンチ	ピラフ
10(木)	塩焼きそば(蒸中華麺、豚肉、玉葱、キャベツ、ニラ、人参、塩焼きそばソース) じゃが芋とじゃこの和風サラダ (じゃが芋、じゃこ、人参、いんげん、だし汁) バナナ 牛乳	なめ茸おにぎり (なめ茸、たくあん) 麦茶	ゆかりご飯(ゆかり) みそ汁(油揚げ、人参、じゃが芋) 鶏肉の塩レモン焼き(鶏肉、レモン汁) コーンサラダ(レタス、胡瓜、コーン) エッグケア	ゆかりご飯
11(金)	親子丼(鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、卵、干し椎茸) みそ汁(舞茸、玉葱、キャベツ) れんこん入り酢の物 (れんこん、胡瓜、人参、わかめ) オレンジ	きな粉クリームトースト (食パン、きな粉、牛乳、はちみつ) 牛乳	ご飯 スープ(水菜、きくらげ) カジキの酢豚風(カジキ、生姜、玉葱、人参、ケチャップ、片栗粉、揚げ油) きのこのお浸し(しめじ、えのき、チンゲン菜、鰹節)	おかかおにぎり (鰹節)
12(土)	肉ごぼううどん (うどん、豚肉、葱、ごぼう、人参、椎茸、みそ) じゃが芋のつや煮(じゃが芋) バナナ 牛乳	ジャンバラヤ風ご飯 (鶏肉、玉葱、ピーマン、トマト、にんにく、バター、オリーブ油) 麦茶	13(日) パエリア風ご飯(海老、ウインナー、玉葱、コーン、ピーマン、カレー粉) ミルクスープ(玉葱、貝柱、人参、牛乳) チーズサラダ(レタス、人参、QBBチーズ)フレンチ	せんべい
14(月)	ミルクパン スープ(かぶ、エリンギ、貝柱) ポークソテー(豚ロース肉、バター、赤ワイン、にんにく) 切干大根サラダ(切干大根、胡瓜、人参、レモン汁)和風 バナナ	舞茸の炊き込みご飯 (舞茸、油揚げ、人参、小松菜、ごぼう、じゃこ、ごま油) 牛乳	豆腐と海老のあんかけ丼(海老、豆腐、葱、椎茸、片栗粉) みそ汁(油揚げ、大根) 磯辺和え(もやし、小松菜、人参、刻みのり)	豆腐と海老の あんかけ丼
15(火)	ご飯 みそ汁(小松菜、南瓜、玉葱) 鶏肉の治部煮風(鶏肉、れんこん、椎茸、人参、生姜、片栗粉) 梅ドレサラダ(キャベツ、胡瓜、人参、梅干し) みかん	豆乳蒸しパン (小麦粉、豆乳、黒糖、ベーキングパウダー) 牛乳	茶飯 生姜スープ(えのき、キャベツ、人参、生姜) 鱈の西京焼き風(鱈、みそ) 南蛮漬け(大根、胡瓜、ごま油)	ジャムトースト (パン、イチゴジャム)

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(水)	ペペロンチーノ風スパゲティー (スパゲティー、ベーコン、キャベツ、しめじ、人参 ブロッコリー、にんにく) おから入りポテトサラダ(じゃが芋、人参、胡瓜 おから、ヨーグルト)エッグケア グレープフルーツ 牛乳	鶏だし雑炊 (鶏肉、レタス、人参、葱 片栗粉、押麦、鶏ガラ) 麦茶	ご飯 みそ汁(じゃが芋、わかめ、葱) 揚げボールの煮物(揚げボール、鶏肉 人参、椎茸、絹さや) オクラと豆腐のねばねばサラダ (オクラ、木綿豆腐、めかぶ)	ごま塩おにぎり (黒ごま)
17(木)	ご飯 みそ汁(なめこ、葱、豆腐) ブリ大根(ブリ、大根、生姜) キャベツの浅漬け(キャベツ、胡瓜、生姜) バナナ	ゴロゴロポトフ (玉葱、人参、セロリ、かぶ ウインナー、ブロッコリー カリフラワー) 牛乳	しめじの炊き込みご飯(しめじ、人参) スープ(春雨、コーン) 干草焼き(卵、人参、椎茸、ほうれん草) ブロッコリーのガーリック炒め (ブロッコリー、にんにく)	しめじの 炊き込みご飯
18(金)	タコライス(豚挽肉、玉葱、レタス、トマト、にんにく 粉チーズ、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉) マカロニスープ(マカロニ、人参、しめじ) 水菜サラダ(水菜、人参、胡瓜、貝柱)フレンチ オレンジ	ココアプリン (ココア、ゼラチン、牛乳 生クリーム) 牛乳	根菜うどん(うどん、鶏肉、里芋、大根 ごぼう、人参、葱) じゃが芋のきんぴら(じゃが芋、人参 白ごま、ごま油)	根菜うどん
19(土)	ツナピラフ(ツナ、玉葱、黄パプリカ、人参、バター) スープ(チンゲン菜、かぶ、えのき) ブロッコリーとトマトの和え物 (ブロッコリー、トマト)和風 バナナ	ごまトースト (食パン、バター 黒ごま、白ごま) 牛乳	20(日) 鶏塩ラーメン(生中華麺、鶏肉 葱、もやし、チンゲン菜、コーン) りんごサラダ(キャベツ、りんご、人参) エッグケア	せんべい
21(月)	きんぴら混ぜご飯 (鶏挽肉、ごぼう、人参、ごま油) みそ汁(白菜、わかめ、えのき) ほうれん草の卵焼き (卵、ほうれん草、ハム、人参、だし汁) エッグケアサラダ(キャベツ、胡瓜、ひじき) オレンジ	クリームチーズマフィン (小麦粉、卵、バター、牛乳 生クリーム クリームチーズ ベーキングパウダー) 牛乳	ご飯 みそ汁(ごぼう、キャベツ、玉葱) 豚肉の和風醤油ソテー (豚ロース肉、バター) 胡瓜とわかめの酢の物(胡瓜、わかめ もやし)	ひじきおにぎり (ひじき)
22(火)	鶏肉のごまだれ丼 (鶏肉、キャベツ、白ごま、みそ、片栗粉) スープ(椎茸、人参、春雨) お浸し(チンゲン菜、もやし、人参) りんご	おでん (大根、ちくわ、がんもどき) 牛乳	海鮮あんかけ焼きそば (蒸中華麺、貝柱、海老、ニラ、人参 キャベツ) じゃが芋といんげんのオイスター炒め (じゃが芋、いんげん、オイスターソース)	海鮮あんかけ 焼きそば
23(水)	豆乳ごまみそうどん(うどん、豚肉、葱、キャベツ 人参、しめじ、ごま油、みそ、豆乳、白ごま) 白菜サラダ(白菜、ツナ)和風	せんべい		
24(木)	ご飯 みそ汁(じゃが芋、玉葱、油揚げ) 豚肉の野菜巻き(豚ロース肉、ごぼう、人参 QBBチーズ、片栗粉) おろし和え(白菜、小松菜、人参、大根) グレープフルーツ	杏仁豆腐 (牛乳、寒天、みかん パイン、グラニュー糖 アーモンドエッセンス) 牛乳	たらこバターチャーハン(甘塩たらこ レタス、葱、コーン、バター) スープ(えのき、切干大根) ちくわ入りサラダ(キャベツ、ちくわ 胡瓜、人参)和風	たらこバター チャーハン
25(金)	きつねうどん (うどん、油揚げ、鶏肉、葱、人参、ほうれん草) さつま芋とりんごの甘煮(さつま芋、りんご、バター) バナナ 牛乳	お好み焼き風ご飯 (キャベツ、ハム、人参 卵、小麦粉、青のり お好みソース) 麦茶	ご飯 みそ汁(さつま芋、葱、エリンギ) 豆腐ハンバーグ(豆腐、豚挽肉、玉葱 卵、パン粉、片栗粉) トマトと胡瓜の和え物(トマト、胡瓜)	ココアラスク (パン、ココア バター グラニュー糖)
26(土)	カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 カレールウ、ケチャップ) サラダ(キャベツ、黄パプリカ、ブロッコリー)フレンチ バナナ 牛乳	卵蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー) 麦茶	27(日) ポロネーゼ風スパゲティー (スパゲティー、豚挽肉、玉葱、人参 にんにく、ケチャップ、粉チーズ) ポパイサラダ(ほうれん草、コーン ハム、バター)	せんべい
28(月)	ベーコンピラフ(ベーコン、玉葱、しめじ、人参 マッシュルーム、バター) コーンスープ (白菜、クリームコーン、ドライパセリ、牛乳) ミモザサラダ(レタス、ブロッコリー、人参、卵) エッグケア りんご	ドーナツ (小麦粉、卵、バター ベーキングパウダー グラニュー糖、揚げ油) 牛乳	ご飯 スープ(春雨、ニラ) 鶏肉のみそ照り焼き (鶏肉、みそ、片栗粉) 海藻サラダ(キャベツ、わかめ、糸寒天 ごま油)和風	塩昆布おにぎり (塩昆布)
29(火)	ご飯 みそ汁(舞茸、ごぼう、えのき) れんこん入りつくね(鶏挽肉、葱、ひじき、れんこん 人参、卵、片栗粉) 大根と胡瓜のゆかり和え(大根、胡瓜、ゆかり) みかん	一口ピザ (餃子の皮、玉葱、ツナ コーン、ケチャップ とろけるチーズ じゃが芋) 牛乳	タレカツ丼(豚ロース肉、卵、小麦粉 パン粉、ウスターソース、中濃ソース 揚げ油) みそ汁(ちくわ、大根、葱) ブロッコリーのおかか和え(ブロッコリー 鰹節)	タレカツ丼
30(水)	ラーメン(生中華麺、豚肉、葱、人参、キャベツ、玉葱 豆もやし、鶏ガラ、にんにく、生姜、りんご 干し椎茸) 金時豆の甘煮(金時豆) グレープフルーツ 牛乳	焼きおにぎり (白ごま、ごま油) 麦茶	ご飯 スープ(貝柱、小松菜、コーン) カレイの粉チーズ焼き(カレイ エッグケア、粉チーズ) パプリカのマリネ(黄パプリカ 赤パプリカ、カリフラワー)フレンチ	ミルク蒸しパン (小麦粉、牛乳 ベーキングパウダー 練乳)