

令和5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 エネルギー(kcal) 600/ 541  
たんぱく質(g) 22.5/20.9

乳児 523/475  
19.8/19.1

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(水)	豚肉の梅醤油漬け丼 (豚ロース肉、キャベツ、梅干し、刻みのり) スープ(ニラ、えのき) おかか和え(チンゲン菜、人参、ちくわ、鰹節) 柿	豆乳蒸しパン (小麦粉、豆乳、黒糖 ベーキングパウダー)  牛乳	ゆかり菜飯(ゆかり、小松菜) みそ汁(キャベツ、ちくわ) 鶏肉のごま焼き (鶏肉、黒ごま、白ごま、片栗粉) きのこのお浸し (小松菜、しめじ、えのき)	ゆかり菜飯
2(木)	肉ごぼううどん (うどん、鶏肉、葱、ごぼう、人参、椎茸、みそ) さつまいもとりんごの甘煮(さつまいも、りんご、バター) グレープフルーツ 牛乳	ジャンバラヤ風ご飯 (ウインナー、玉葱、ピーマン トマト、にんにく、バター カレー粉、ケチャップ)  麦茶	ご飯 スープ(人参、さつまいも) 野菜炒め (豚肉、チンゲン菜、人参、玉葱) れんこんサラダ (キャベツ、胡瓜、れんこん)和風	野菜炒め丼 (豚肉 チンゲン菜 人参、玉葱)
3(金)	レタスチャーハン (ウインナー、卵、レタス、にんにく、生姜) 中華風スープ(わかめ、玉葱) かぶの梅肉和え(かぶ、梅干し)	せんべい		
4(土)	鶏肉の葱塩丼 (鶏肉、葱、レモン汁、ごま油、片栗粉) スープ(えのき、コーン) なめ茸キャベツ(キャベツ、人参、なめ茸) バナナ	カップケーキ (小麦粉、バター、卵、牛乳 ベーキングパウダー)  牛乳	5(日) 塩豚うどん (うどん、豚肉、葱、白菜、えのき、人参) ツナポテト(じゃが芋、ツナ、いんげん)	せんべい
6(月)	ご飯 みそ汁(葱、豆腐) 鶏肉の玉葱ソースがけ (鶏肉、玉葱、りんご、片栗粉) 青菜納豆和え (チンゲン菜、人参、もやし、えのき、挽き割り納豆) グレープフルーツ	紅茶のパウンドケーキ (小麦粉、バター、卵、牛乳 紅茶、ベーキングパウダー)  牛乳	塩昆布ご飯(塩昆布) スープ(チンゲン菜、玉葱) 鯖の野菜あんかけ (鯖、人参、玉葱、ピーマン、片栗粉) 豆腐のねばねばサラダ (レタス、胡瓜、めかぶ、木綿豆腐)	塩昆布ご飯
7(火)	ミルクパン マカロニスープ(マカロニ、人参、しめじ) 豚肉のコーンフ레이크揚げ(豚ロース肉、小麦粉、卵 パン粉、コーンフ레이크、ケチャップ、揚げ油) 彩りサラダ(キャベツ、カリフラワー、黄パプリカ)フレンチ りんご	桜海老のおにぎり (桜海老、揚げ玉、ごま油)  牛乳	たらこにゆうめん (そうめん、甘塩たらこ、玉葱 しめじ、白菜) さつまいもサラダ (さつまいも、人参、胡瓜)エッグケア	たらこにゆうめん
8(水)	ごぼうの混ぜご飯(ごぼう、人参、油揚げ、ごま油) 和風スープ(卵、万能葱) 鯖のみそ煮(鯖、生姜、みそ) たくあんサラダ(水菜、胡瓜、たくあん)和風 みかん	秋のフルーツポンチ (梨、柿、黄桃、バナナ 寒天、グラニュー糖 ぶどうジュース)  牛乳	ご飯 みそ汁(ごぼう、水菜) 鶏肉の生姜焼き (鶏肉、生姜、白ワイン) キャベツの甘酢和え (キャベツ、わかめ、胡瓜)	鶏肉の 生姜焼き丼 (鶏肉、生姜 白ワイン)
9(木)	タンメン(生中華麺、豚肉、葱、人参、白菜、もやし コーン、椎茸、ニラ、きくらげ、鶏ガラ、りんご 玉葱、生姜、にんにく、干し椎茸) 白いんげん豆の甘煮(白いんげん豆) バナナ 牛乳	ピラフ (鶏肉、人参、玉葱 ピーマン、黄パプリカ バター、オリーブ油)  麦茶	ツナご飯(ツナ、コーン) スープ(玉葱、黄パプリカ) ブロッコリーとウインナーのオムレツ (ブロッコリー、ウインナー、卵) サラダ(キャベツ、胡瓜、人参)和風	ツナご飯
10(金)	チキンのハヤシライス(鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、しめじ、小麦粉、バター、ハヤシルウ ホールトマト、中濃ソース、ケチャップ) エッグケアサラダ(レタス、トマト、胡瓜、黄パプリカ) エッグケア オレンジ 牛乳	おでん (大根、ちくわ、厚揚げ)  牛乳	ピーマンの肉みそ丼 (豚挽肉、葱、ピーマン、赤パプリカ みそ、にんにく、生姜) スープ(えのき、ひじき) ほうれん草の和え物 (ほうれん草、人参、油揚げ)	ピーマンの 肉みそ丼
11(土)	豚肉とキャベツのスパゲティー(スパゲティー 豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にんにく) 南瓜の塩バター(南瓜、バター) バナナ 牛乳	リゾット (玉葱、ハム、にんにく バター、ドライパセリ 牛乳、粉チーズ)  麦茶	12(日) デミグラスオムライス (鶏肉、玉葱、しめじ、卵、バター、牛乳 ウスターソース、ドライパセリ、ケチャップ) スープ(貝柱、コーン) 水菜サラダ(水菜、胡瓜)フレンチ	せんべい
13(月)	ご飯 みそ汁(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) わかめサラダ(レタス、人参、胡瓜、わかめ)和風 バナナ	お好み焼き (小麦粉、卵、ハム、キャベツ 山芋、コーン、青のり 桜海老、お好み焼きソース)  牛乳	海鮮塩ラーメン(生中華麺、海老 貝柱、キャベツ、椎茸、片栗粉) たらこ炒め(もやし、えのき、甘塩たらこ)	海鮮 塩ラーメン
14(火)	食パン スープ(ブロッコリー、黄パプリカ) 魚のグラタン(カレイ、しめじ、玉葱、人参、ほうれん草、牛乳 小麦粉、バター、粉チーズ、白ワイン、ローリエ) 根菜サラダ(キャベツ、南瓜、れんこん、水菜、醤油) エッグケア グレープフルーツ	鶏だし雑炊 (鶏肉、レタス、人参、葱 片栗粉、押麦、鶏ガラ)  牛乳	ご飯 みそ汁(ほうれん草、南瓜) 豚肉の野菜巻き (豚ロース肉、人参、エリンギ) ごま和え(小松菜、人参、白ごま)	ホイルケーキ (小麦粉、卵 バター ベーキングパウダー)
15(水)	プルコギ丼(豚肉、もやし、ニラ、人参、玉葱、しめじ にんにく、みそ、白ごま、ごま油) 清汁(かまぼこ、麩) 切干大根の梅だれサラダ (切干大根、油揚げ、胡瓜、梅干し) オレンジ	フロランタン風トースト (食パン、バター、練乳 メープルシロップ アーモンドスライス)  牛乳	コーンチャーハン(鶏肉、葱、人参 コーン、かまぼこ、にんにく、生姜) スープ(もやし、トマト) ピーマンナムル (ピーマン、人参、ごま油)	コーンチャーハン

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(木)	ご飯 みそ汁(じゃが芋、玉葱) 春巻き(春巻きの皮、鶏挽肉、もやし、キャベツ 人参、椎茸、春雨、小麦粉、片栗粉、揚げ油) 白和え (小松菜、ひじき、しめじ、人参、木綿豆腐) バナナ	コーンフレーク (コーンフレーク、牛乳)  牛乳	キャロットご飯(人参) スープ(ニラ、もやし) 魚のエッグケア焼き(鮭、エッグケア) キャベツの卵炒め(キャベツ、卵)	キャロットご飯
17(金)	あんかけ焼きそば(蒸中華麺、豚肉、海老、玉葱 人参、白菜、きくらげ、片栗粉) ホットサラダ(じゃが芋、人参、ブロッコリー、にんにく) りんご 牛乳	キンパ (焼きのり、ツナ、もやし 人参、小松菜、卵、ごま油 エッグケア)  麦茶	ご飯 みそ汁(玉葱、人参) 鶏肉の塩麴焼き(鶏肉、塩麴) 納豆サラダ (キャベツ、胡瓜、挽き割り納豆)	鶏肉の 塩麴焼き丼 (鶏肉、塩麴)
18(土)	ケチャップライス(鶏肉、人参、玉葱、ピーマン ケチャップ、バター) スープ(チンゲン菜、きくらげ) フレンチサラダ(レタス、胡瓜、コーン)フレンチ バナナ	鬼まんじゅう (さつま芋、牛乳、小麦粉 ベーキングパウダー)  牛乳	19(日) あさりのスパゲティー (スパゲティー、あさり、ベーコン、人参 玉葱、キャベツ、にんにく) ブロッコリーガーリック炒め (ブロッコリー、にんにく)	せんべい
20(月)	チャーハン(焼豚、なると、人参、玉葱、にんにく、生姜) スープ(白菜、しめじ) ブロッコリーの中華風サラダ (キャベツ、人参、ブロッコリー、葱、生姜、ごま油) 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	卵とじうどん(うどん、鶏肉、卵、葱 人参、ほうれん草) 小松菜の和え物(小松菜、油揚げ)	卵とじうどん
21(火)	ご飯 みそ汁(葱、なめこ) 炒り鶏(鶏肉、人参、椎茸、れんこん、ごぼう 里芋、絹さや) かぶサラダ(かぶ、かぶの葉、じゃこ)和風 グレープフルーツ	アメリカンドッグ (小麦粉、牛乳、卵 ベーキングパウダー バニラエッセンス ウインナー、揚げ油)  牛乳	茶飯 スープ(かぶ、椎茸) 豚肉のにんにくみそ焼き (豚ロース肉、にんにく、みそ) 茄子の煮浸し(茄子、生姜)	豚肉のにんにく みそ焼き丼 (豚ロース肉 にんにく、みそ)
22(水)	ミートソーススパゲティー(スパゲティー、豚挽肉、玉葱、人参 ピーマン、にんにく、ケチャップ、ホールトマト、トマトピューレ 白ワイン、小麦粉、バター、粉チーズ、ローリエ) りんごのヨーグルトサラダ(キャベツ、レーズン、りんご 人参、ヨーグルト)エッグケア バナナ 牛乳	わかめおにぎり (炊き込みわかめ)  麦茶	ご飯 みそ汁(玉葱、キャベツ) 鶏肉のレモン醤油ソテー (鶏肉、レモン汁、片栗粉) 和風サラダ (水菜、胡瓜、油揚げ)和風	きな粉トースト (パン、きな粉 グラニュー糖 バター)
23(木)	照りたまサンド (食パン、鶏肉、胡瓜、卵、エッグケア、片栗粉) カレースープ (玉葱、ベーコン、エリンギ、カレー粉、牛乳) パプリカサラダ (レタス、胡瓜、赤パプリカ、黄パプリカ)フレンチ	せんべい		
24(金)	ご飯 みそ汁(もやし、豆苗) 鶏肉のあずま煮 (鶏肉、生姜、白ごま、片栗粉、揚げ油) 大根と胡瓜のゆかり和え(大根、胡瓜、ゆかり) オレンジ	カラメルバナナマフィン (小麦粉、バター、牛乳 卵、グラニュー糖、バナナ ベーキングパウダー)  牛乳	シーフードピラフ(貝柱、海老、玉葱 人参、黄パプリカ、バター) スープ(大根、コーン) ミモザサラダ (レタス、胡瓜、卵)エッグケア	シーフードピラフ
25(土)	チンジャオロース丼(豚肉、ピーマン、赤パプリカ もやし、筍、オイスターソース、片栗粉) スープ(椎茸、チンゲン菜) ごまドレサラダ(キャベツ、トマト、白ごま) エッグケア バナナ	きつねにゅうめん (そうめん、鶏肉、油揚げ 人参、玉葱)  牛乳	26(日) 豆腐のドライカレー (鶏挽肉、木綿豆腐、玉葱、人参、にんにく カレールウ、カレー粉、ケチャップ) スープ(貝柱、玉葱) レタスサラダ(レタス、人参、コーン)フレンチ	せんべい
27(月)	ご飯 スープ(はんぺん、わかめ) 豚肉とチンゲン菜のみそ炒め (豚肉、チンゲン菜、人参、ピーマン、玉葱、椎茸 にんにく、生姜、みそ) 塩昆布和え(キャベツ、胡瓜、塩昆布) バナナ	スノーボール (小麦粉、バター、粉糖 アーモンドプードル)  牛乳	豆苗の和風スパゲティー (スパゲティー、ツナ、玉葱、人参、豆苗 刻みのり、にんにく、オリーブ油) チョレギサラダ(レタス、胡瓜、わかめ にんにく、刻みのり、ごま油)和風	豆苗の和風 スパゲティー
28(火)	青のりご飯(青のり) みそ汁(玉葱、ひじき) カジキの醤油ソテー(カジキ、バター) 小松菜の煮浸し(小松菜、人参、もやし、油揚げ) グレープフルーツ	いももち (じゃが芋、片栗粉)  牛乳	ご飯 スープ(小松菜、じゃが芋) 豚肉のチーズはさみ焼き (豚ロース肉、スライスチーズ、片栗粉) 浅漬け(白菜、胡瓜、生姜)	メープルトースト (パン メープルシロップ)
29(水)	チキンサンド (ロールパン、鶏肉、レタス、片栗粉、エッグケア) コーンスープ(白菜、クリームコーン、ドライパセリ、牛乳) パインサラダ(キャベツ、胡瓜、パイン)フレンチ オレンジ	舞茸の炊き込みご飯 (舞茸、エリンギ、ごぼう 万能葱)  牛乳	ごま塩ご飯(黒ごま) スープ(キャベツ、エリンギ) カジキの酢豚風(カジキ、玉葱、人参 生姜、ケチャップ、片栗粉、揚げ油) トマトサラダ(トマト、胡瓜)和風	梅おかかおにぎり (梅干し、鰹節)
30(木)	中華丼(豚肉、海老、白菜、玉葱、人参、椎茸 いんげん、きくらげ、生姜、片栗粉) 春雨スープ(春雨、万能葱) ナムル(チンゲン菜、人参、コーン、ごま油) バナナ	ホットク (強力粉、白玉粉 ドライイースト とろけるチーズ)  牛乳	ご飯 みそ汁(椎茸、万能葱) 揚げボールの煮物 (鶏肉、揚げボール、人参、大根 いんげん) 小松菜のじゃこ炒め (小松菜、人参、じゃこ)	蒸しパン (小麦粉、卵 牛乳 ベーキングパウダー)