



11月給食献立

2022年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	火	エネルギーkcal	563	639	牛乳 サッポロポテト	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の和え物 湯葉のすまし汁	牛乳 ココアクッキー	ちくわ・鶏卵 揚げ 湯葉 牛乳	青のり・人参 切干大根 玉ねぎ みつば	米・小麦粉 植物油・上白糖 ココア 無塩バター
		たんぱく質g	15.5	18						
		脂質g	23.3	25.6						
		塩分g	1.0	1.6						
2	水	エネルギーkcal	494	544	牛乳 ビスコ	ご飯 ホイコーロー 焼売 春雨スープ	牛乳 杏仁豆腐	豚肉・味噌 焼売 チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン わかめ・にら パイン缶・黄桃缶	米・酒・上白糖 なたね油 春雨 杏仁豆腐
		たんぱく質g	18.2	20.3						
		脂質g	15.4	15.1						
		塩分g	1.4	1.8						
4	金	エネルギーkcal	486	496	牛乳 サラダせん	ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	お茶 たぬきおにぎり	合挽きミンチ コンソメ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマトホール缶 ケチャップ・ブロッコリー コーン・パセリ・ねぎ	スパゲティ・なたね油 ウスターソース ごまだれ・米 みりん・天かす
		たんぱく質g	18.6	18.8						
		脂質g	11.3	8.1						
		塩分g	1.6	1.6						
5	土	エネルギーkcal	170	145	牛乳 ぼたぼた焼	お弁当会	牛乳 ハッピーターン ラムネ	牛乳		ハッピーターン ラムネ
		たんぱく質g	6.9	5.2						
		脂質g	8.9	6.2						
		塩分g	0.3	0.3						
7	月	エネルギーkcal	508	578	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏のマーマレード焼き フライビーンズ なめこの味噌汁	牛乳 さつま芋のバター焼き	鶏肉 大豆 味噌 牛乳	インゲン なめこ 人参 ねぎ	米・マーマレード・上白糖 片栗粉・植物油 ごま・みりん さつま芋・有塩バター
		たんぱく質g	18.7	21.4						
		脂質g	18.3	20.2						
		塩分g	1.3	1.8						
8	火	エネルギーkcal	573	641	牛乳 マリー	鮭ちらし寿司 がんもの煮物 花麩のすまし汁	牛乳 ちんすこう	鮭フレーク 錦糸玉子 小判型がんも 牛乳	きゅうり インゲン 人参・玉ねぎ みつば	米・酢 上白糖・ごま みりん・花麩 小麦粉
		たんぱく質g	19.1	22.0						
		脂質g	20.6	23.7						
		塩分g	1	1.4						
9	水	エネルギーkcal	482	552	牛乳 ビスコ	ご飯 コロッケ コールスローサラダ オニオンスープ	お茶 ももヨーグルト 星たべよ	コンソメ 牛乳 ヨーグルト	ケチャップ・ブロッコリー キャベツ・人参 コーン・玉ねぎ パセリ・黄桃缶	米・牛肉コロッケ・植物油 エッグケア・酢 上白糖・コーンフレーク 星たべよ
		たんぱく質g	11.4	11.3						
		脂質g	16.2	16.7						
		塩分g	1.5	2						
10	木	エネルギーkcal	373	438	牛乳 バナナ	きつねうどん ブロッコリーのごま和え みかん缶	牛乳 ジャムサンド	揚げ かまぼこ 牛乳	人参・しめじ ねぎ ブロッコリー みかん缶	うどん・上白糖 みりん・ごま 食パン いちごジャム
		たんぱく質g	15	16.9						
		脂質g	11.9	11.6						
		塩分g	1.4	1.9						
11	金	エネルギーkcal	507	531	牛乳 サラダせん	ポークカレー 小松菜のサラダ りんご	お茶 フルーチェ ぼたぼた焼き	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 小松菜 ひじき りんご	米・じゃが芋・カレールー なたね油・ごまだれ 食パン・フルーチェ ぼたぼた焼
		たんぱく質g	16.3	15.8						
		脂質g	15.5	13.3						
		塩分g	2.1	2.5						
12	土	エネルギーkcal	386	439	牛乳 ハッピーターン	焼きそば わかめの味噌汁 パイン缶	牛乳 サラダせん ビスコ	豚肉 粉かつお 味噌 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・青のり わかめ・ねぎ パイン缶	焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好みソース サラダせん・ビスコ
		たんぱく質g	15.1	16.3						
		脂質g	14.2	14.5						
		塩分g	1.7	2.2						
14	月	エネルギーkcal	471	494	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の塩焼き キャベツの和え物 大根の味噌汁	牛乳 シュガーパイ	さば ちくわ 味噌 牛乳	人参・キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ	米・なたね油 上白糖 パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	20.4	20						
		脂質g	18.7	18						
		塩分g	1.2	1.4						
15	火	エネルギーkcal	522	607	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豚肉のチンジャオロース 餃子 中華スープ	牛乳 マシュマロサンド	豚肉 ギョーザ チキンスープ 牛乳	ピーマン たけのこ 玉ねぎ・しょうが チンゲン菜・人参	米・酒・上白糖 みりん・ごま油 全粒粉クラッカー マシュマロ
		たんぱく質g	20.3	23.4						
		脂質g	16.3	18.3						
		塩分g	1.3	1.6						
16	水	エネルギーkcal	454	489	牛乳 ビスコ	鶏肉うどん かぼちゃサラダ バナナ	お茶 昆布おにぎり	揚げ 鶏肉	玉ねぎ・しめじ・人参 ねぎ・かぼちゃ ミックスベジタブル バナナ・塩昆布	うどん・みりん エッグケア 米 ごま
		たんぱく質g	14.8	14.7						
		脂質g	14.3	12.3						
		塩分g	1.5	1.8						
17	木	エネルギーkcal	473	511	牛乳 サラダせん	ご飯 厚揚げと大根の煮物 インゲンのごま和え えのきの味噌汁	牛乳 りんご寒天 味しらべ	厚揚げ 豚肉 味噌 牛乳	大根・玉ねぎ 人参 インゲン えのき・ねぎ	米・上白糖・みりん ごま・寒天 ぶどうジュース 味しらべ
		たんぱく質g	18.4	19.8						
		脂質g	15.5	14.8						
		塩分g	1.3	1.4						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
18	金	エネルギーkcal	474	459	牛乳 バナナ	ロールパン クリームシチュー 豆菜サラダ みかん缶	お茶 お好み焼き	鶏肉・コンソメ 牛乳・大豆・ツナ 豚ミンチ・鶏卵 かつお節	玉ねぎ・人参・ブロッコリー マッシュルーム 小松菜・みかん缶 キャベツ・青のり	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー ごまだれ・天かす 小麦粉・お好みソース
		たんぱく質g	19.2	18.6						
		脂質g	17.4	16.1						
		塩分g	2.5	3.2						
19	土	エネルギーkcal	483	554	牛乳 ぱりんこ	チャーハン かぼちゃの味噌汁 黄桃	牛乳 源氏パイ ハッピーターン	ウインナー チキンスープ 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ・コーン かぼちゃ 黄桃缶	米 ごま油 源氏パイ ハッピーターン
		たんぱく質g	14.2	14.8						
		脂質g	14.4	15.3						
		塩分g	1.5	1.6						
21	月	エネルギーkcal	497	539	牛乳 たべっこベイビー	豚丼 キャベツのさっぱり和え 揚げの味噌汁	牛乳 ポップコーン	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ キャベツ コーン	米・上白糖・みりん 和風ドレッシング ポップコーン なたね油
		たんぱく質g	21.8	23.8						
		脂質g	17.4	17.7						
		塩分g	1.4	1.6						
22	火	エネルギーkcal	476	494	牛乳 マリー	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 黄桃	牛乳 スティックケーキ	牛肉・コンソメ ツナ・牛乳 鶏卵 チーズ	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ ブロッコリー 黄桃缶	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー ハヤシシレーク・エッグケア ホットケーキミックス
		たんぱく質g	20.5	21.8						
		脂質g	14.4	13.2						
		塩分g	1.4	1.7						
24	木	エネルギーkcal	552	591	牛乳 ビスコ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き ひじき煮 玉ねぎの味噌汁	牛乳 クッキー	ホキ 揚げ 味噌 牛乳	ほうれん草・ひじき グリンピース 人参・玉ねぎ ねぎ	米・酒・みりん 無塩バター 上白糖 小麦粉
		たんぱく質g	19.8	19.7						
		脂質g	22.6	23.2						
		塩分g	1.3	1.6						
25	金	エネルギーkcal	567	626	牛乳 サラダせん	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ポパイサラダ ベーコンのスープ	牛乳 プリンアラモード	ホキ 揚げ ちくわ 味噌 ホイップ	しょうが・インゲン ほうれん草 コーン・人参 玉ねぎ・パセリ みかん缶	米・みりん 片栗粉・植物油 上白糖 ごまだれ プリンミックス
		たんぱく質g	20.1	23.2						
		脂質g	24.4	26.3						
		塩分g	1.4	1.9						
26	土	エネルギーkcal	497	545	牛乳 ハッピーターン	ピラフ ポトフ パイン缶	牛乳 星たべよ ラムネ	鶏肉 コンソメ ベーコン 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 パイン缶	米・なたね油 じゃが芋 星たべよ ラムネ
		たんぱく質g	16.5	16.9						
		脂質g	15.8	15.4						
		塩分g	1.4	1.5						
28	月	エネルギーkcal	553	607	牛乳 たべっこベイビー	鶏そぼろ丼 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	鶏ミンチ・高野豆腐 味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ・ほうれん草 人参・のり グリンピース ねぎ	米・上白糖・みりん みりん・片栗粉 なたね油・さつま芋 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	23.5	25.9						
		脂質g	16.9	17.1						
		塩分g	1.7	2.1						
29	火	エネルギーkcal	482	515	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツのゆかり和え わかめの味噌汁	牛乳 コンソメポテト	ホキ 味噌 牛乳 コンソメ	チンゲン菜 玉ねぎ・人参 キャベツ・しその香 わかめ・ねぎ	米・なたね油・みりん 酢・片栗粉 カットポテト 植物油
		たんぱく質g	18.8	18.6						
		脂質g	16.2	16.4						
		塩分g	1.4	1.8						
30	水	エネルギーkcal	539	630	牛乳 ビスコ	ご飯 スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ オニオンスープ	牛乳 ホットケーキ	鶏ミンチ 鶏卵・ツナ コンソメ 牛乳	玉ねぎ・グリンピース ケチャップ・ブロッコリー ごぼう・人参 コーン・パセリ	米・じゃが芋・なたね油 なたね油・ごまだれ ホットケーキ メープルシロップ
		たんぱく質g	21.7	24.9						
		脂質g	18.2	18.9						
		塩分g	1.5	2						

感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、
食事に欠かせないあいさつです。
「いただきます」には、
いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、
「ごちそうさま」は、
食事を用意するために「馳走」して（走り回って）
食材を集めるようすからきた言葉のようです。
野菜や肉、魚が食卓上がるまでには、
いろいろな人の努力があります。
感謝していただきましょう。



七五三



七五三は、
子どものすこやかな成長と
健康を祝う日です。
地域によって違いはありますが、
男子は3歳と5歳、
女子は3歳と7歳です。
千歳飴は、江戸時代に
飴屋さんが考えたもので、
「長生きできますように」
という願いを込めて
細長く作られています。

