



11月 献立表【完了期】



令和3年

こむぎ保育園

日 曜	献立名	午後おやつ	あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 月	二色そぼろ丼 味噌汁 キャベツのおかか炒め りんご	チーズ蒸しパン	豚ひき肉 味噌 油揚げ かつお節 チーズ	米 油 砂糖 ジャが芋 薄力粉	ほうれん草 昆布 干しいたけ わかめ キャベツ 玉ねぎ パプリカ りんご	万能つゆ こいちしょうゆ 水 みりん ペーキングパウダー	1人分：317kcal たんぱく質：10.4g 脂質：9.4g カルシウム：77mg 食塩相当量：1g
2 火	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 野菜の海苔和え パナナ	バンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ なめこ 白菜 もやし 人参 焼きのり パナナ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ ペーキングパウダー	1人分：348kcal たんぱく質：12.8g 脂質：10.4g カルシウム：131mg 食塩相当量：1.1g
4 木	軟飯 根菜の味噌汁 かれのい照り煮 高野豆腐のそぼろ煮 オレンジ	ミルクゼリー	味噌 かれい 鶏肉 高野豆腐 牛乳 きな粉	米 ごま油 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ 小松菜 オレンジ アガー	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ	1人分：280kcal たんぱく質：14.5g 脂質：5.6g カルシウム：112mg 食塩相当量：0.9g
5 金	【立冬】まいたけ軟飯 すまし汁 お鮓と野菜の煮物 白菜の和え物 柿	フルーツきんとん 牛乳	木綿豆腐 牛乳	米 小切麩 さつま芋 砂糖	まいたけ 昆布 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ ピーマン パプリカ 白菜 人参 かき りんご	万能つゆ 料理酒 塩 こいちしょうゆ 水	1人分：287kcal たんぱく質：8.2g 脂質：4.3g カルシウム：146mg 食塩相当量：0.7g
6 土	軟飯 味噌汁 肉野菜炒め サラダスパゲティ チーズ	わかめおにぎり	味噌 鶏肉 チーズ	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 切干大根 キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ 蕪の素	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 トマトケチャップ	1人分：305kcal たんぱく質：11.4g 脂質：8.1g カルシウム：79mg 食塩相当量：1.1g
8 月	軟飯 味噌汁 鶏ひき肉の煮物 手作りなめたけ和え チーズ	バンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ しめじ ひじき 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 えのき茸	水 料理酒 こいちしょうゆ 塩 万能つゆ ペーキングパウダー	1人分：347kcal たんぱく質：13.2g 脂質：10.9g カルシウム：162mg 食塩相当量：0.9g
9 火	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが フレッチャサラダ りんごゼリー	かぼちゃのきな粉和え 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 ジャが芋 油 砂糖 ごま	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 白菜 フロッキー コーン りんごジュース アガー 南瓜	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん 穀物酢	1人分：336kcal たんぱく質：10.4g 脂質：8.3g カルシウム：139mg 食塩相当量：0.7g
10 水	軟飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 切干大根サラダ パナナ	ピーチヨーグルト	味噌 豚肉 焼き豆腐 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 白菜 切干大根 きゅうり 人参 パナナ 蕪の素	水 万能つゆ 塩	1人分：329kcal たんぱく質：11.3g 脂質：8.8g カルシウム：165mg 食塩相当量：0.8g
11 木	軟飯 すまし汁 かれのい香味煮 じゃが芋の炒め物 りんご	蒸しパン 牛乳	かれい 牛乳	米 ごま 油 じゃが芋 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン りんご	水 こいちしょうゆ 塩 水 万能つゆ みりん 料理酒 ペーキングパウダー	1人分：337kcal たんぱく質：13.8g 脂質：6.3g カルシウム：147mg 食塩相当量：1.1g
12 金	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ オレンジ	おかかおにぎり	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ かつお節	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米	人参 エリンギ ほうれん草 玉ねぎ バセリ キャベツ もやし コーン オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトドレッシング こいちしょうゆ	1人分：378kcal たんぱく質：11.5g 脂質：10.7g カルシウム：120mg 食塩相当量：1.3g
13 土	中華あんかけ軟飯 オニオンスープ 小松菜の中華和え パナナ	さつま芋スティック 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま さつま芋 無塩バター	白菜 人参 グリンピース 玉ねぎ コーン バセリ 大根 小松菜 パナナ	チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 水 穀物酢	1人分：348kcal たんぱく質：9.7g 脂質：9.6g カルシウム：106mg 食塩相当量：0.9g
15 月	【七五三祝い】ごま塩軟飯 お吸い物 鮭の味噌煮 手作りなめたけ和え フルーツポンチ	バンケーキ 牛乳	高野豆腐 かつお節 鮭 味噌 牛乳	米 ごま 砂糖 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 えのき茸 蕪の素 りんご	塩 こいちしょうゆ 水 みりん 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー	1人分：327kcal たんぱく質：13.5g 脂質：11.2g カルシウム：156mg 食塩相当量：0.9g
16 火	軟飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ煮 野菜のしらす和え パナナ	ふかし芋 牛乳	味噌 鶏肉 しらす 牛乳	米 砂糖 ジャが芋	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ わかめ もやし きゅうり 人参 パナナ 青のり	水 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいちしょうゆ	1人分：312kcal たんぱく質：13.9g 脂質：8.4g カルシウム：130mg 食塩相当量：1.4g
17 水	肉野菜うどん ひじきの煮物 オレンジゼリー	味噌おにぎり	豚肉 油揚げ 味噌	うどん 砂糖 米 ごま	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 ひじき オレンジジュース アガー	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ	1人分：337kcal たんぱく質：11.7g 脂質：7.5g カルシウム：109mg 食塩相当量：0.8g
18 木	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 キャベツの和風マヨサラダ 柿	ジャムパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 食パン	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり 焼きのり かき りんごジュース	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ	1人分：378kcal たんぱく質：13.9g 脂質：11.3g カルシウム：123mg 食塩相当量：1.2g
19 金	わかめ軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃとじゃが芋のサラダ パナナ	ジャムヨーグルト	味噌 高野豆腐 ヨーグルト	米 砂糖 ジャが芋 油 いちごジャム	わかめ 蕪の素 昆布 干しいたけ 切干大根 えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ 人参 南瓜 パプリカ パナナ	水 こいちしょうゆ 塩 穀物酢	1人分：313kcal たんぱく質：9.7g 脂質：5.9g カルシウム：152mg 食塩相当量：0.9g
20 土	軟飯 中華スープ 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 チーズ	ごまバンケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 ごま	玉ねぎ 干しいたけ コーン 長ねぎ チンゲン菜 もやし 人参	チキンスープの素 こいちしょうゆ 水 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー	1人分：358kcal たんぱく質：13.2g 脂質：13.4g カルシウム：207mg 食塩相当量：1g
22 月	【小雪】小松菜の混ぜ軟飯 味噌汁 たらのみりん煮 ブロッコリーの和え物 柿	さつま芋茶巾 牛乳	味噌 油揚げ たら 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さつま芋	小松菜 昆布 干しいたけ 白菜 人参 フロッキー キャベツ かき	塩 水 こいちしょうゆ みりん	1人分：314kcal たんぱく質：14.7g 脂質：5.1g カルシウム：169mg 食塩相当量：0.9g
24 水	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが煮 大根サラダ りんご	フルーツゼリー	ツナ	米 ジャが芋 油 砂糖	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン りんご アガー 蕪の素	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん 穀物酢	1人分：239kcal たんぱく質：5.1g 脂質：3.2g カルシウム：30mg 食塩相当量：0.6g
25 木	軟飯 コーンミルクスープ ハンバーグ 人参ドレッシング和え チーズ	しらすおにぎり	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ しらす	米 パン粉 片栗粉	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム バセリ キャベツ 小松菜	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング	1人分：383kcal たんぱく質：14.9g 脂質：9.1g カルシウム：120mg 食塩相当量：1g
26 金	鶏肉と野菜の味噌炒め丼 すまし汁 じゃが芋のきんぴら オレンジ	鉄分バンケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 じゃが芋 ごま油 薄力粉 ごま	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 昆布 干しいたけ 切干大根 人参 オレンジ ひじき	みりん 料理酒 こいちしょうゆ 塩 水 ペーキングパウダー	1人分：343kcal たんぱく質：10.7g 脂質：10.2g カルシウム：140mg 食塩相当量：0.9g
27 土	軟飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜の甘酢和え パナナ	蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉	昆布 干しいたけ もやし しめじ ほうれん草 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 パナナ	水 料理酒 みりん こいちしょうゆ 穀物酢 塩 ペーキングパウダー	1人分：381kcal たんぱく質：13.3g 脂質：9.5g カルシウム：210mg 食塩相当量：0.9g
29 月	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃチーズサラダ オレンジ	わかめおにぎり	鶏肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ピーマン 人参 チンゲン菜 南瓜 きゅうり オレンジ わかめ 蕪の素	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水	1人分：338kcal たんぱく質：11.3g 脂質：5.8g カルシウム：11mg 食塩相当量：1.2g
30 火	ごま塩軟飯 味噌汁 鶏肉の青のり煮 小松菜ともやし炒め物 パナナ	野菜チャウダー	味噌 厚揚げ 鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 ごま 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 人参 長ねぎ 青のり 小松菜 もやし パナナ キャベツ コーン 玉ねぎ バセリ	塩 水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん チキンスープの素	1人分：322kcal たんぱく質：14.1g 脂質：11g カルシウム：139mg 食塩相当量：0.7g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

7 月 期	目標量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
	0	0	0	0	0	0
	平均量	334	11.9	8.3	134	1

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。