



11月献立表

2021年11月

童之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		1食分	1日分
1 15	月	鮭のちゃんちゃん焼き、かき玉汁、煮豆、ご飯	米、○食パン、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、○グラニュー糖、油、片栗粉	○牛乳、さけ、木綿豆腐、金時豆(煮豆)、卵、白みそ、しょうゆ、○きな粉、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、ピーマン、◎バナナ	◎牛乳80、◎バナナ、○牛乳、○きなこクリームサンド	481	567
2 16	火	厚揚げと大根のそぼろ煮、青菜のおかか和え、みかん、ご飯	米、○さつまいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、○油、油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、しょうゆ、いわし(煮干し)、かつお節、○黒ごま、○しょうゆ、◎牛乳	だいこん、ほうれんそう、みかん、にんじん、もやし、ごぼう、いんげん、干しいたけ	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○大学芋	530	588
4	木	豚肉と里芋の炒め煮、小松菜納豆、みそ汁、ご飯	米、さといも、板こんにゃく、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、納豆、みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、生揚げ、しょうゆ、○脱脂粉乳、○バター、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、◎バナナ、しめじ、ねぎ、○レモン、しょうが	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、◎バナナケーキ	517	575
5	金	鶏肉の中華風照り煮、ひじきとちりめんの中華サラダ、柿、ご飯	米、○片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、○油、◎さつまいも	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○おから、○ピザ用チーズ、○ちくわ、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳、○しょうゆ	かき、もやし、にんじん、チンゲンサイ、○葉ねぎ、ひじき	◎牛乳80、◎焼き芋、○牛乳、○うの花チヂミ	481	536
6 20	土	ツナサンド、野菜スープ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ	○牛乳、ツナ水煮缶、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、◎ビスケット	472	497
8	月	ヒレカツ、ポイルキャベツ、切干大根のみそ汁、ご飯	米、○米粉、○砂糖、パン粉、小麦粉、○油、油、ケチャップ	○牛乳、豚肉(ヒレ)、生揚げ、○調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、切り干しだいこん、たまねぎ、葉ねぎ	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○米粉のココア蒸しパン	589	666
9 22	火月	ハヤシライス、コールスローサラダ、りんご	米、じゃがいも、パーム油、ハヤシ、砂糖、ケチャップ、油	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、◎ビスケット	574	620
10 24	水	千草焼き、ブロッコリーの塩ゆで、けんちん汁、ご飯	米、○さつまいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、卵、木綿豆腐、○ねりあん、鶏ひき肉、しょうゆ、◎牛乳	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、たけのこ(水煮缶)、黒きくらげ、○かんでんくつ、◎バナナ	◎牛乳80、◎バナナ、○牛乳、○さつまいも入りようかん	458	534
11 25	木	五目煮、ピーマンとツナの和え物、みかん、ご飯	米、じゃがいも、板こんにゃく、○油、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、ツナ水煮缶、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	○れんこん、みかん、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごぼう、いんげん、ひじき	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○れんこんチップス、◎ビスケット	528	585
12 26	金	魚の香り焼き、さつまいもときな粉のサラダ、きざみ昆布のじゃこ煮、ご飯	米、さつまいも、○小麦粉、○グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、あじ、○バター、しらす干し、○卵、しょうゆ、きな粉、黒ごま、◎牛乳	にんじん、れんこん、ごぼう、刻みこんぶ、○干しぶどう、あおのり、いんげん	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○カレンズサブレ	554	621
13 27	土	焼きそば、パイン缶	焼きそばめん、油	○牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、かつお節、◎牛乳	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、葉ねぎ、あおのり	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、◎ビスケット	505	532
16	火	厚揚げと大根のそぼろ煮、青菜のおかか和え、みかん、ご飯	米、○コーンフレーク、○マッシュマロ、片栗粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○バター、しょうゆ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	だいこん、ほうれんそう、みかん、にんじん、もやし、ごぼう、いんげん、干しいたけ	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○フレックスナック	640	572
18	木	豚肉と里芋の炒め煮、小松菜納豆、みそ汁、ご飯	○さつまいも、米、さといも、板こんにゃく、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、納豆、さつま揚げ、みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、◎焼き芋	526	588
19	金	鶏肉の中華風照り煮、ひじきとちりめんの中華サラダ、柿、ご飯	米、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	かき、もやし、○いちごジャム・低糖度、にんじん、チンゲンサイ、ひじき	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○ジャムサンドクラッカー	456	499
29	月	豆乳汁、もやしとわかめの酢の物、ひじきふりかけ、りんご、ご飯	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、焼ふ(車ふ)	○牛乳、豆乳、生揚げ、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、○脱脂粉乳、○バター、しらす干し、しょうゆ、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	りんご、だいこん、もやし、にんじん、こまつな、◎バナナ、葉ねぎ、しめじ、ひじき、○レモン、カットわかめ	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、◎バナナケーキ	520	575
30	火	きつねうどん、キャベツの磯あえ、もも缶	干しうどん、○米、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ、しょうゆ、○油揚げ、○しょうゆ、ごま、◎牛乳	キャベツ、もも缶、にんじん、ほうれんそう、○切り干しだいこん、葉ねぎ、○にんじん、あおのり	◎牛乳80、◎ビスケット、○牛乳、○切干大根おにぎり	580	628

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。