



11月の献立表

2023年11月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1	水	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん 豚肉のごまみそ焼き もやしのポン酢和え みかん すまし汁(麩・ほうれん草)	えだまめ入りおかかおにぎり 牛乳	米、醤油、枝豆、かつお節、牛乳	エネルギー 542kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.2g カルシウム 197mg
2	木	のり塩おかき 麦茶	さつまいもごはん さけの塩焼き 付)小松菜の磯和え ひじきの煮物 味噌汁(白菜・椎茸)	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華スープ、砂糖、牛乳	エネルギー 573kcal 蛋白質 23.6g 脂質 15.7g カルシウム 226mg
4	土	サッポロポテト 麦茶	焼肉丼 野菜ナムル いわしのつみれ汁	五平もち 麦茶	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 533kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.3g カルシウム 50mg
6	月	ぼたぼた焼 麦茶	あんかけ焼きそば チキンナゲット フルーツヨーグルト 中華スープ(春雨・コーン)	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめ、牛乳	エネルギー 595kcal 蛋白質 20.4g 脂質 18.5g カルシウム 239mg
7	火	星たべよ 麦茶	菜めしごはん たらのカレー風味焼き 付)キャベツ 切干大根 味噌汁(小松菜・麩)	みそポテト 牛乳	じゃがいも、サラダ油、みそ、砂糖、醤油	エネルギー 519kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15.3g カルシウム 205mg
8	水	クラッカー 麦茶	高野豆腐と鶏のそぼろご飯 チンゲン菜としめじのソテー バナナ コンソメスープ(ほうれん草・エリンギ)	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ウインナー、コーン、サラダ油、ベーキングパウダー、牛乳	エネルギー 611kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.3g カルシウム 240mg
9	木	きなこおかき 麦茶	ごはん メバルの煮付け 付)いんげん煮 マカロニサラダ 味噌汁(野菜つみれ・白ねぎ)	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、もやし、人参、豚肉、中濃ソース、オイスターソース、サラダ油、牛乳	エネルギー 554kcal 蛋白質 23.9g 脂質 16.3g カルシウム 197mg
10	金	アンパンマンせんべい 麦茶	カレーライス 豆サラダ オレンジゼリー コンソメスープ(エノキ・玉葱)	カルシウムトースト 牛乳	食パン、しらす、マーガリン、チーズ、青のり、牛乳	エネルギー 572kcal 蛋白質 19.6g 脂質 17.0g カルシウム 225mg
11	土	野菜ハイハイ 麦茶	豚丼 キャベツとツナのソテー 味噌汁(大根・油揚げ)	大学芋 麦茶	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、麦茶	エネルギー 526kcal 蛋白質 14.7g 脂質 17.5g カルシウム 65mg
13	月	のり塩おかき 麦茶	ごはん さばのみそ煮 付)里芋 小松菜のごま和え◎ けんちん汁	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 607kcal 蛋白質 19.0g 脂質 22.0g カルシウム 215mg
14	火	ぼたぼた焼 麦茶	ホットドック&ツナサンド ポテトサラダ みかん コンソメスープ(チンゲン菜・エリンギ)	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、ごま、牛乳	エネルギー 606kcal 蛋白質 20.3g 脂質 22.7g カルシウム 198mg
15	水	サッポロポテト 麦茶	とりごぼうごはん さわらの塩焼き 付)ほうれん草の磯和え ささみ入り春雨サラダ 味噌汁(小松菜・麩)	かぼちゃスコーン 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、かぼちゃ、豆乳、サラダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 575kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19.0g カルシウム 197mg
16	木	星たべよ 麦茶	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め マカロニサラダ 豆腐とねぎの中華スープ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華スープ、砂糖、牛乳	エネルギー 545kcal 蛋白質 18.0g 脂質 17.4g カルシウム 196mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞ自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)
17	金	クラッカー 麦茶	ビビンバ丼 五目ビーフン ももゼリー わかめスープ	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、 砂糖、醤油、サラダ 油、牛乳	エネルギー 578kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.6g カルシウム 188mg
18	土	きなこおかし 麦茶	肉うどん かぼちゃの煮つけ バナナ	しらすおにぎり 麦茶	米、しらす、大根の 葉、ごま、醤油、ごま 油、みりん、麦茶	エネルギー 518kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.3g カルシウム 62mg
20	月	アンパンマンせんべい 麦茶	菜めしごはん たらちのチーズ焼き 付)人参甘煮 ひじきの煮物 味噌汁(小松菜・麩)	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ 油、砂糖、醤油、片栗 粉、ごま、麦茶	エネルギー 565kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.0g カルシウム 295mg
21	火	野菜ハイハイ 麦茶	高野豆腐と鶏のそぼろご飯 チンゲン菜としめじのソテー りんご 中華スープ(ほうれん草・エリンギ)	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ウイン ナー、コーン、サラダ 油、ベーキングパウ ダー、牛乳	エネルギー 556kcal 蛋白質 19.3g 脂質 17.0g カルシウム 223mg
22	水	のり塩おかし 麦茶	さつまいもごはん さけの塩焼き 付)キャベツの磯和え 切干大根 味噌汁(白菜・椎茸)	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みり ん、ごま、牛乳	エネルギー 580kcal 蛋白質 20.7g 脂質 12.6g カルシウム 208mg
24	金	ぼたぼた焼 麦茶	カレーライス 豆サラダ オレンジゼリー コンソメスープ(エノキ・玉葱)	☆誕生会☆ ショートケーキ風 麦茶	食パン、ホイップク リーム、いちごジャ ム、みかん缶、麦茶	エネルギー 559kcal 蛋白質 14.3g 脂質 13.3g カルシウム 60mg
25	土	サッポロポテト 麦茶	焼肉丼 野菜ナムル 中華スープ(いわしつみれ・エリンギ)	ココアクッキー 麦茶	小麦粉、ココア、砂 糖、サラダ油、麦茶	エネルギー 591kcal 蛋白質 14.4g 脂質 25.8g カルシウム 37mg
27	月	星たべよ 麦茶	ごはん(おにぎり作り) 鶏の照り煮 ひじきサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、もやし、 人参、豚肉、中濃ソ ース、オイスターソ ース、サラダ油、牛乳	エネルギー 611kcal 蛋白質 23.5g 脂質 24.0g カルシウム 253mg
28	火	クラッカー 麦茶	黒糖ロール&ロールパン ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ(ほうれん草・しめじ)	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、 砂糖、生姜、ごま、牛 乳	エネルギー 623kcal 蛋白質 24.3g 脂質 22.0g カルシウム 165mg
29	水	きなこおかし 麦茶	ごはん メバルの煮付け 付)いんげん煮 もやしのごま酢和え 味噌汁(野菜つみれ・白ねぎ)	ココロ揚げ 牛乳	高野豆腐、砂糖、片 栗粉、きなこ、塩、サ ラダ油、牛乳	エネルギー 541kcal 蛋白質 25.4g 脂質 16.1g カルシウム 205mg
30	木	アンパンマンせんべい 麦茶	きのこ入りハヤシライス 花野菜サラダ バナナ コンソメスープ(きくらげ・玉葱)	にゅうめん 牛乳	そうめん、わかめ、昆 布つゆ、牛乳	エネルギー 553kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.7g カルシウム 164mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)