

11がつ こんだてひょう [今月の目標 豊かな恵みに感謝して収穫の喜びを味わいましょう]

2023. 10. 31 風の森保育園

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)	
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	しおむすび◎ ごもくごはん(ぼうさいしょく)★ さつまいもいりぐたくさんじる みかん	米 五目ごはん(防災食) さつまいも	みそ 鶏肉	チンゲン菜 玉ねぎ えのき みかん	塩	防災訓練につき実際以上児さんは防災食を食べます。	エネルギー(kcal)	474
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう おこのみやき	野菜お米せん 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 ウィナー 卵 かつお節	キャベツ ねぎ たくあん	ソース		たんぱく質(g)	24.1
								脂質(g)	18.6
								食塩(g)	13.9
								食塩(g)	10.5
								食塩(g)	1.5/1.1
2	木	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきのいために かぼちゃのみそじる はなな	米 砂糖 砂糖	豚肉 油揚げ みそ	生姜 ひじき 人参 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ	みりん しょうゆ みりん しょうゆ 酒	生姜焼きは白いご飯によく合います。ビタミンB1たっぷり疲労回復効果があります。	エネルギー(kcal)	626
		(おやつ) むぎちや にんじんちっぷ (15時おやつ) きゅうにゅう かすてら ござかな	にんじんチップ カステラ	牛乳 小魚				たんぱく質(g)	28.2
								脂質(g)	22.1
								脂質(g)	21.5
								食塩(g)	16.8
								食塩(g)	1.8/1.4
3	金	ぶんかのひ							
4	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの おたのしみ	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ はいはいん	ツナ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 果物	塩 カレー粉 ソース ケチャップ カレールー		エネルギー(kcal)	581/479
		(おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ						たんぱく質(g)	17.5/14.2
								脂質(g)	20.1/16.4
								食塩(g)	2.2/1.8
6	月	ごはん さけのちゃんちゃんやき ぶろっこりーのさらだ ちんげんさいのすましじる りんご	米 マヨネーズ 油 砂糖	鮭 みそ 鶏肉	キャベツ ビーマン 人参 しいたけ ブロッコリー 人参 コーン チンゲン菜 玉ねぎ えのき りんご	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	鮭の上に野菜がたっぷりみそだれで蒸し焼きをしました。北海道の郷土料理です。	エネルギー(kcal)	473
		(おやつ) むぎちや おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう じゃーまんぼてと	お子様せんべい じゃがいも 油	牛乳 ウィナー	玉ねぎ	塩 しょうゆ		たんぱく質(g)	22
								脂質(g)	17.3
								脂質(g)	14.8
								食塩(g)	11.4
								食塩(g)	1.7/1.4
7	火	ごはん といのたつたあげ ごもくなっとう いのみぞしる みかん	米 片栗粉 油 片栗粉 油 砂糖	鶏肉 納豆 しらす干し かつお節 みそ	生姜 キャベツ 小松菜 人参 椎茸 わかめ 人参 玉ねぎ みかん	しょうゆ 酒 しょうゆ	ほしくみさんのリクエストメニューです。お楽しみに♪	エネルギー(kcal)	595
		(おやつ) むぎちや むらさきもちっぷ (15時おやつ) きゅうにゅう ついすとぼん	紫芋チップ ツイストパン(チョコ・いちご)	牛乳				たんぱく質(g)	24.9
								脂質(g)	19.8
								脂質(g)	20.7
								食塩(g)	16.7
								食塩(g)	1.8/1.5
8	水	はやしらいす ごぼうさらだ よーぐると	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖	豚肉 ツナ水煮 ごま ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 マッシュルーム缶 ごぼう 人参 きゅうり	ケチャップ 塩 しょうゆ ソース デミグラスソース ワイン コンソメ 中華スープ しょうゆ 酢 塩	本格ハヤシライスは毎回子ども達に大人気です。たくさん食べてね。	エネルギー(kcal)	579
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう せんべい みかん	野菜お米せん せんべい	牛乳	みかん			たんぱく質(g)	22.3
								脂質(g)	18.2
								脂質(g)	16.6
								食塩(g)	12.8
								食塩(g)	1.7/1.4
9	木	ごはん しろみざかなのやさいあんかけ れんごんのきんぴら きゃべつとなめこのみそじる はなな	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油	さわら 豚肉 ごま みそ	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ みつ葉 れんこん ごぼう 人参 ビーマン キャベツ なめこ 玉ねぎ ねぎ バナナ	みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	れんごんのおいしい季節のおいしい季節がやってきました。きんぴらにさせていただきます。	エネルギー(kcal)	537
		(おやつ) むぎちや にんじんちっぷ (15時おやつ) きゅうにゅう ばんみみかりんとう	人参チップ パン耳 砂糖	牛乳				たんぱく質(g)	22.1
								脂質(g)	17.3
								脂質(g)	13.8
								食塩(g)	10.6
								食塩(g)	1.8/1.4
10	金	ごはん あつあげのでんがく きゃべつのおこんぶあえ のっぺいじる りんご	米 砂糖 片栗粉 里芋	厚揚げ 豚ひき肉 みそ 鶏肉	キャベツ 塩昆布 人参 大根 人参 ごぼう ねぎ りんご	みりん 酒 塩 しょうゆ	季節の野菜がのっぺい汁に入ります。八百屋さんをイメージした展示もします。	エネルギー(kcal)	523
		(おやつ) むぎちや かぼちゃほーろ (15時おやつ) きゅうにゅう めろんばん	かぼちゃポーロ メロンパン	牛乳				たんぱく質(g)	19
								脂質(g)	14.7
								脂質(g)	14.1
								食塩(g)	10.8
								食塩(g)	1.5/1.2
11	土	ごはん やきざかな じゃがいもに みそじる くだもの おたのしみ	米 じゃがいも 砂糖 はいはいん	玉ねぎ 人参 果物 若芽 グリンピース	鮭 豆腐 みそ	しょうゆ みりん 酒 塩		エネルギー(kcal)	506/413
		(おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ						たんぱく質(g)	22.2/17.9
								脂質(g)	9.7/7.8
								食塩(g)	1.7/1.4
13	月	ごはん さばたつたのおろしがけ きりほしだいこんのもの さといものみそじる みかん	米 片栗粉 油 砂糖 油 里芋	さば 鶏肉 みそ	大根 生姜 人参 切り干し大根 干しいたけ ワカメ 玉ねぎ チンゲン菜 みかん	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	脂ののった鮭を竜田揚げにし、おろしソースをかけていただきます。	エネルギー(kcal)	620
		(おやつ) むぎちや おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう よーぐるとけーき	お子様せんべい 油 ホットケーキミックス 砂糖	牛乳 ヨーグルト 卵				たんぱく質(g)	23.2
								脂質(g)	18.2
								脂質(g)	25
								食塩(g)	19.5
								食塩(g)	1.7/1.4
14	火	♪おたのしみめにゅー♪	ロールパン バター マカロニ マヨネーズ	卵 チーズ ツナ水煮	玉ねぎ 青のり きゅうり 人参 レタス わかめ 人参 玉ねぎ バナナ	塩 しょうゆ ケチャップ 塩 コンソメ 塩	11月生まれのお友達お誕生日おめでとうございます♪	エネルギー(kcal)	568
		(おやつ) むぎちや むらさきもちっぷ (15時おやつ) やくると けーき	紫芋チップ ケーキ	ヤクルト				たんぱく質(g)	16.9
								脂質(g)	13.5
								脂質(g)	20
								食塩(g)	16.4
								食塩(g)	2.1/1.7
15	水	せきはん あまからちきん しるばーさらだ すましじる みかん	米 もち米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ 春雨	小豆 鶏肉 ささみ水煮	きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 えのき みかん	ゴマ塩 しょうゆ みりん 酒 塩	七五三のお祝メニューで、ささやかではありますが、お赤飯を炊いてお祝いします。	エネルギー(kcal)	628
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう ぜりー うえはーす	野菜お米せん ゼリー ウエハース	牛乳				たんぱく質(g)	48.2
								脂質(g)	22
								脂質(g)	14.4
								脂質(g)	24.2
								食塩(g)	16.6
								食塩(g)	2/1.6

16	木	おやこどん ◎	米 じゃが芋 砂糖 糸こんにゃく	鶏肉 卵	人参 干しいたけ グリンピース 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	焼きいも焼き芋♪あちちのち〜♪ホカホカで提供しますよ!	エネルギー(kcal)	518
		こまつなとじゃこのおひたし◎	ごま油	しらす干し	小松菜 人参 キャベツ	しょうゆ		たんぱく質(g)	414
17	金	とうふとわかめのみそしる◎	ごま油	豆腐 みそ	しめじ 若芽	しょうゆ		たんぱく質(g)	21.1
		りんご◎			りんご			脂質(g)	16.5
18	土	(おやつ) むぎちや にんじんちっぷ	にんじんチップ					脂質(g)	15.2
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう やきいも◎	さつま芋	牛乳				食塩(g)	11.7
19	土	カレーうどん	うどん	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜	めんつゆ カレールー	カレーうどんおいしすぎて食べ過ぎ注意報です。よくかんでたべましょう。	エネルギー(kcal)	499
		わかさぎのからあげ	油	わかさぎのから揚げ				たんぱく質(g)	422
20	月	じゃがいものこうみあえ	じゃがいも	ごま 青のり		塩 こしょう		たんぱく質(g)	22
		よーくると		ヨーグルト				脂質(g)	17.9
21	火	(おやつ) むぎちや かぼちゃほーろ	かぼちゃポロ					脂質(g)	16.7
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう ばなな くらっかー	クラッカー	牛乳	バナナ			食塩(g)	12.9
22	水	ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの	米 油 マカロニ	わかめ 玉ねぎ きゅうり 果物	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	しょうゆ みりん		エネルギー	574/467
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん					たんぱく質	22.1/17.8
23	木	(15時おやつ) おたのしみ						脂質 食塩	17.3/13.9 2/1.6
		しょくばん	食パン					エネルギー(kcal)	573
24	金	からふるぼーくびーんず	じゃが芋	大豆 豚肉 枝豆	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ グリンピース にんにく	コンソメ ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう	しらすおにぎりはしらすの香りがしておいしいです。おにぎり体験をして楽しみます。	たんぱく質(g)	458
		まかろにさらだ	マカロニ マヨネーズ	ツナ水煮	きゅうり 人参	塩		たんぱく質(g)	22
25	土	ごはん	米				本日収穫祭。神様からいただいている食べ物に感謝しましょう。	脂質(g)	17.3
		(おやつ) むぎちや おこさませんべい	お子様せんべい		コーン キャベツ 人参	コンソメ 塩		食塩(g)	15.8
26	日	(15時おやつ) ぎゅうにゅう しらすおにぎり	米	牛乳 しらす干し ごま		塩		食塩(g)	12.2
		ごはん	米					エネルギー(kcal)	540
27	月	さばのしおやき		さば		塩		たんぱく質(g)	440
		ぼてとさらだ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ水煮	きゅうり 玉ねぎ	塩		たんぱく質(g)	22.9
28	火	とんじる	里芋	みそ 豚肉	大根 人参 ごぼう ねぎ			脂質(g)	18.1
		くだもの			果物(みかん・りんご)			食塩(g)	14.4
29	水	(おやつ) むぎちや むらさきもちっぷ	紫芋チップ		果物(柿・みかん・りんご)			エネルギー(kcal)	540
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう せんべい くだもの	せんべい	牛乳				たんぱく質(g)	22.9
30	木	ごはん	米				麻婆豆腐は子どもたちの大好物。豆腐は消化が良く良質の蛋白源です。みそとの相性が良いですね。	たんぱく質(g)	18.1
		まーぼーどうふ	砂糖 片栗粉	豆腐 みそ 豚ひき肉	玉ねぎ にんにく 生姜 にら	しょうゆ 中華だし		脂質(g)	14.4
31	金	ちゅうかあえ	砂糖 春雨 ごま油	ささみ水煮	人参 きゅうり	しょうゆ 酢		たんぱく質(g)	20.6
		もやしのすーぷ		鶏肉	もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	塩 中華だし		脂質(g)	16.2
10	土	ばなな			バナナ			たんぱく質(g)	16.2
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせん	野菜お米せん					脂質(g)	22.3
11	日	(15時おやつ) ぎゅうにゅう まーぶるくつきー	小麦粉 砂糖	卵 バター 牛乳 ココア				食塩(g)	17.3
		食パン						エネルギー(kcal)	601
12	月	きんろうかんしゃのひ						たんぱく質(g)	480
		ごはん	米					たんぱく質(g)	20.6
13	火	さわらのさいきょうやき	砂糖	さわら みそ		みりん	今日は和食の日。かつお節と昆布でしっかりおだしを取り煮物や汁物作りまます。	脂質(g)	22.3
		かぼちゃのもの	砂糖		かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒		食塩(g)	17.3
14	水	けんちんじる	ごま油	鶏肉 豆腐	大根 人参 ごぼう ねぎ	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	13.7
		みかん			みかん			脂質(g)	9.9
15	木	(おやつ) むぎちや かぼちゃほーろ	かぼちゃポロ					食塩(g)	1.8/1.2
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃむさんど	食パン いちごジャム	牛乳				エネルギー(kcal)	564
16	金	おやこどん とうふのすましじる くだもの	米	鶏肉 卵 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ 人参 大根 果物	しょうゆ みりん		たんぱく質	17.3/14
		(おやつ) おたのしみ	はいはいん					脂質 食塩	17.9/14.4 1/0.8
17	土	(15時おやつ) おたのしみ						エネルギー(kcal)	546/445
		ごはん	米					たんぱく質(g)	23.9
18	日	とりのみそがらめやき		鶏肉 みそ		みりん 酒	秋はキノコがおいしい季節。椎茸・しめじ・えのき・松茸…いろいろありますね。	たんぱく質(g)	17.6
		きゃべつのそてー	バター		キャベツ 玉ねぎ 人参	塩 こしょう		脂質(g)	13.7
19	月	きのこじる			なめこ えのき 玉ねぎ 若芽	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	17.4
		りんご			りんご			脂質(g)	21.9
20	火	(おやつ) むぎちや おこさませんべい	お子様せんべい					食塩(g)	1.8/1.5
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう ばななけーき	ホットケーキミックス	牛乳 卵 牛乳	バナナ			エネルギー(kcal)	563
21	水	おでん	米	鶏肉 厚揚げ ちくわ	大根 人参	みりん しょうゆ 酒	おでんのおいしい季節がやってきました。柔らかく煮えた大根は最高ですね。	たんぱく質(g)	450
		こまつなともやしのいそかあえ	里芋 砂糖	のり	小松菜 キャベツ 人参 もやし	しょうゆ		たんぱく質(g)	23.3
22	木	いなな		豚肉	人参 えのき チンゲン菜	しょうゆ		たんぱく質(g)	18.2
		(おやつ) むぎちや むらさきもちっぷ	紫芋チップ		バナナ			脂質(g)	14.2
23	金	(15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃがいものおこのみやき	じゃがいも 片栗粉 油 マヨネーズ	牛乳 しらす干し 青のり かつお節		ソース		食塩(g)	11.3
		ごはん	米					エネルギー(kcal)	516
24	土	ふたにくのまーまれーどやき		豚肉	玉ねぎ ビーマン マーメイド	しょうゆ	きなこラスクをサクサクに焼き上げてたくて、温度や焼き時間を探究しています。	たんぱく質(g)	415
		こーるすろーさらだ	砂糖 マヨネーズ	ツナ水煮	キャベツ 人参	酢 しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	23.6
25	日	ごはん	米					たんぱく質(g)	15.5
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせん	野菜お米せん		みかん			脂質(g)	24
26	月	(15時おやつ) ぎゅうにゅう きなこラスク	パン グラニュー糖 バター	牛乳 きなこ				食塩(g)	15.2
		しるみざかなのまよやき	マヨネーズ パン粉	白身魚	マッシュルーム 玉ねぎ パセリ	塩		エネルギー(kcal)	630
27	火	きりぼしだいこんとひじきのさらだ	油 砂糖	ささみ水煮 ごま	切り干し大根 ひじき きゅうり 人参	しょうゆ 酢 塩	今日のサラダは食物繊維がたっぷり入ります。良いウンチしっかりでてますか？	たんぱく質(g)	485
		なまあげのみそしる		生揚げ	しめじ 玉ねぎ ねぎ			たんぱく質(g)	25.2
28	水	りんご			りんご			脂質(g)	19.7
		(おやつ) むぎちや にんじんちっぷ	にんじんチップ					脂質(g)	25.9
29	木	(15時おやつ) ぎゅうにゅう まかろにみたらし	マカロニ 砂糖 片栗粉		しょうゆ みりん			食塩(g)	20.2
		ごはん	米					エネルギー(kcal)	606

※献立は都合により変更することがあります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ