

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]

2024. 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)	
1	金	【 ぼうさいしよくをたべます 】					必ず来ると思われる大きな災害に備えて園でも動き出しています。日ごろの訓練が大切です!	エネルギー(kcal)	337
		ごはん(あるふあーかまい)	アルファ化米					たんぱく質(g)	275
		かれー(ぼうさいしよく)	カレー(防災食)					たんぱく質(g)	11
		しちゅー(ぼうさいしよく)	シチュー(防災食)					たんぱく質(g)	8.2
		くらっかー	クラッカー					脂質(g)	7.6
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃほーろ	かぼちゃポーロ					脂質(g)	5.5
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう やさいたっぷりみそらーめん	中華麺 ごま油	牛乳 豚肉 みそ	もやし にら 人参 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	鶏ガラスープ 中華だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう		食塩(g)	1.1/0.8
2	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ	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 カレールウ		エネルギー(kcal)	581/479
		(おやつ) おたのしみ	マヨネーズ					たんぱく質(g)	17.5/14.2
		(15時おやつ) おたのしみ	はいはいん					脂質 食塩	20.1/16.4 2.2/1.8
3	日	ぶんかのひ							
4	月	ふりかえきゅうじつ							
5	火	しよくぼん	食パン				魚の上にマヨネーズをのせて焼くメニューは魚も柔らかくなり食べやすくなります。	エネルギー(kcal)	614
		さかなのこーんまよねーずやき	マヨネーズ バター パン粉	白身魚	クリームコーン	塩 こしょう		たんぱく質(g)	503
		ふれんちさらだ	油 砂糖		キャベツ きゅうり パイン缶 若芽	酢 塩 こしょう		たんぱく質(g)	24.1
		こんそめすーぷ			大根 人参 小松菜	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	18.9
		みかん			みかん			脂質(g)	25.1
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ					脂質(g)	19.6
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう せんべい	せんべい	牛乳				食塩(g)	2.6/2.1
6	水	♪おたのしみめにゅー♪	米	豚ひき肉 豆腐	ひじき 玉ねぎ	ケチャップ ソース 塩 こしょう	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)	581
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	片栗粉 砂糖	ツナ	きゅうり 玉ねぎ	塩		たんぱく質(g)	470
		(15時おやつ) やくると けーき	じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	17.6
			野菜お米せん	ヤクルト	バナナ			脂質(g)	14.1
			ケーキ					脂質(g)	19.2
								食塩(g)	15.4
								食塩(g)	1.5/1.2
7	木	はやしらいす	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 マッシュルーム缶	ケチャップ 塩 こしょう ソース デミグラスソース ワイン コンソメ 中華スープ	ハヤシライスはルウから作ります。本格的なハヤシライス自慢の味です!	エネルギー(kcal)	557
		きゃべつさらだ	砂糖 マヨネーズ		キャベツ 人参 コーン	酢 しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	456
		よーぐると		ヨーグルト				たんぱく質(g)	21.6
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ					脂質(g)	17.5
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう くだもの くらっかー	クラッカー	牛乳	りんご			脂質(g)	15.8
								食塩(g)	12.2
								食塩(g)	1.6/1.3
8	金	ごはん	米				厚揚げの田舎はお味噌ダシが決め手! 食べやすいようにひき肉を入れてボリュームアップ!	エネルギー(kcal)	544
		あつあげのでんがく	砂糖 片栗粉	厚揚げ 豚ひき肉 みそ		みりん 酒		たんぱく質(g)	415
		まかろにさらだ	砂糖 マヨネーズ マカロニ	ツナ	コーン 人参 きゅうり	塩		たんぱく質(g)	20.2
		すましじる		鶏肉	人参 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	15.4
		ばなな			バナナ			脂質(g)	20.5
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃほーろ	かぼちゃポーロ					脂質(g)	15.4
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう たきこみおにぎり	米	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ	人参 干しいたけ	しょうゆ みりん 塩		食塩(g)	1.6/1.3
9	土	ごはん やきざかな じゃがいもに みそじる くだもの	米 じゃがいも 砂糖	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	はいはいん					たんぱく質(g)	22.2/17.9
		(15時おやつ) おたのしみ						脂質 食塩	9.7/7.8 1.7/1.4
11	月	ごはん	米	豚肉	玉ねぎ ビーマン マーメレード	しょうゆ	きのこが盛りだくさん入った汁物は、秋の香りがします。楽しみながら召し上がれ!	エネルギー(kcal)	605
		ふたにくのまーまれーどやき	じゃがいも	ごま 青のり		塩 こしょう		たんぱく質(g)	411
		じゃがいものこうみあえ			しいたけ えのき しめじ 玉ねぎ	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	23.9
		きのこすーぷ			りんご			脂質(g)	14.7
		りんご						脂質(g)	19.4
		(おやつ) むぎちゃ せんべい	お子様せんべい	牛乳	イチゴジャム			脂質(g)	11.1
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃむさんど	食パン					食塩(g)	1.9/1.4
12	火	☆お弁当日☆ テーマ 愛情いっぱい 玉手箱!! 「秋を感じるお弁当」					今日はお弁当の日です。秋を感じられる一品をお弁当箱にお願いします。	エネルギー(kcal)	213
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ					たんぱく質(g)	172
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう やきどーなっつ	ドーナツ	牛乳				たんぱく質(g)	6.9
								脂質(g)	5.1
								脂質(g)	11.9
								食塩(g)	9.4
								食塩(g)	0.5/0.4
13	水	ごはん	米	鶏肉 みそ		みりん 酒	かぼちゃの美味しい季節。ビタミンCたっぷりサラダです。	エネルギー(kcal)	571
		とりにくのみそがらめやき		ささみ水煮	かぼちゃ 人参 きゅうり	塩		たんぱく質(g)	465
		かぼちゃのさらだ	マヨネーズ		玉ねぎ 人参 えのき 小松菜	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	23.9
		こまつなのすましじる		油揚げ				たんぱく質(g)	18.8
		ばなな			バナナ			脂質(g)	22.8
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん	牛乳 ウインナー	玉ねぎ	塩 こしょう		脂質(g)	17.8
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃーまんぼと	じゃが芋					食塩(g)	1.8/1.5
14	木	ごはん	米	厚揚げ ちくわ 鶏肉	大根 人参	しょうゆ みりん 酒	おでんが恋しくなるこの季節。大根を柔らかく煮こみます。	エネルギー(kcal)	587
		おでん	里芋 砂糖	のり	ほうれんそう キャベツ 人参 もやし	しょうゆ		たんぱく質(g)	470
		ほうれんそうともやしのいそかあえ		豆腐 みそ 油揚げ	若芽 長ネギ みかん			たんぱく質(g)	22.4
		どうぶのみそじる						脂質(g)	17.5
		みかん						脂質(g)	23.8
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ	にんじんチップ					脂質(g)	18.6
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう ういんなーろーるばい	パイ生地 マヨネーズ	牛乳 ウインナー		ケチャップ		食塩(g)	2.6/2.1
15	金	せきぼん	米 もち米	小豆	生姜	ゴマ塩	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)	592
		とりのあみのあけ	油 片栗粉	鶏肉 青のり	きゅうり コーン	しょうゆ 酒		たんぱく質(g)	458
		しるばーさらだ	春雨 マヨネーズ	鶏ささみ水煮	玉ねぎ 若芽 ねぎ	塩		たんぱく質(g)	22.5
		ざつまいものみそじる	さつまいも	みそ	りんご			たんぱく質(g)	14.8
		りんご						脂質(g)	22.1
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃほーろ	かぼちゃポーロ					脂質(g)	14.7
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう せんべい	せんべい	牛乳				食塩(g)	2.1/1.8

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]

2024. 10. 31 風の森保育園

日	献立	材料	材料	材料	材料	栄養成分
16 土	ごはん たりやちきん さらだ みそしる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 油 マカロニ はいはいん	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 たんぱく質 22.1/17.8 脂質 食塩 17.3/13.9 2/1.6
18 月	ろーるばん ちーすおむれつ きのこさだ とうふのすーぷ よーぐると (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう さつまいもごはんにぎり	ロールパン 油 砂糖 お子様せんべい 米 さつま芋	卵 バター チーズ 青のり ツナ水煮 豆腐 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ えのき しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ 若芽	塩 こしょう 塩 しょうゆ 酢 コンソメ 塩 塩 酒	今月はほしぐみさんのリクエストメニューが登場します。 太字 で記してあります。 エネルギー (kcal) 591 たんぱく質 (g) 24.5 脂質 (g) 21.4 食塩 (g) 3/2.4
19 火	ごはん さんまのしおやき まかろにさだ とんじる みかん (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ (15時おやつ) きゅうにゅう くだもの ぶちかすてら	米 マカロニ マヨネーズ 里芋 砂糖 紫芋チップ ミニカステラ	さんま ツナ水煮 豚肉 牛乳	きゅうり 人参 コーン 大根 人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ みかん みかん りんご 柿	塩 塩 塩 塩 酒	収穫祭です。豊かな恵みに感謝して収穫の喜びを味わいましょう。 エネルギー (kcal) 640 たんぱく質 (g) 21.7 脂質 (g) 26.8 食塩 (g) 1.5/1.1
20 水	ごはん にくじゃが きゃべつのごみそあえ とうふのすましじる ばなな (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう ぜりー くらっかー	米 じゃが芋 砂糖 砂糖 野菜お米せん ぜりー クラッカー	豚肉 みそ ごま 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ 人参 えのき 人参 ねぎ バナナ	しょうゆ 酒 みりん 塩 しょうゆ	だしを味わう一週間、今日のお出汁は かつお節 でだしを取ります。 エネルギー (kcal) 502 たんぱく質 (g) 17.5 脂質 (g) 11.4 食塩 (g) 1.1/0.9
21 木	ごはん さわらのさいきょうやき ごうばくに ながねぎのかきたまじる みかん (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ) きゅうにゅう やきいも	米 砂糖 じゃが芋 にんじんチップ さつま芋	さわら みそ 卵 鶏肉 牛乳	人参 長ねぎ 玉ねぎ 人参 干しいたけ みかん	酒 みりん しょうゆ 塩	今日のお出汁は干しいただけでだしを取ります。 エネルギー (kcal) 503 たんぱく質 (g) 21.1 脂質 (g) 16.5 食塩 (g) 1.4/1.1
22 金	かれーうどん きゃべつさだ ふらいどぼと ばなな (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう かすてら ござかな	うどん マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 油 かぼちゃポーロ カステラ	豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 人参 コーン バナナ 牛乳 小魚	みそ ごま 人参 みかん	めんつゆ カレールー 麵つゆ 酢 しょうゆ 塩 塩	今日のお出汁は、 かつお節 でだしを取ります。 エネルギー (kcal) 567 たんぱく質 (g) 21.4 脂質 (g) 20.2 食塩 (g) 2.9/2.3
23 土	きんろうかんしゃのひ					
25 月	ごはん たりやちきん きんひらごぼう だいこんのみそしる りんご (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) きゅうにゅう ばんみかりんどう	米 砂糖 砂糖 お子様せんべい パン 砂糖	鶏肉 豚ひき肉 ちくわ ごま 油揚げ みそ 牛乳	ごぼう 人参 ビーマン 大根 若芽 りんご	みりん しょうゆ しょうゆ	今日のお出汁は、 煮干し を取ります。 エネルギー (kcal) 576 たんぱく質 (g) 25 脂質 (g) 20.6 食塩 (g) 1.9/1.5
26 火	ごはん さばのしおやき わふうとうふさだ いなかじる ばなな (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ (15時おやつ) きゅうにゅう やきうどん	米 油 砂糖 じゃがいも 紫芋チップ うどん	さば 豆腐 ツナ みそ 豚肉 牛乳 豚肉 かつお節	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 バナナ 人参 玉ねぎ キャベツ	塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 塩	今日のお出汁は、 かつお節 と昆布でだしを取ります。 エネルギー (kcal) 540 たんぱく質 (g) 25.7 脂質 (g) 18.6 食塩 (g) 2.3/1.9
27 水	ごはん ぼーくびーんず まかろにさだ かぼちゃのすーぷ みかん (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) きゅうにゅう じゃことーすと	米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 野菜お米せん 食パン マヨネーズ	大豆水煮 豚肉 ツナ水煮 鶏肉 牛乳 しらす干し 青のり	人参 玉ねぎ トマト缶 しめじ にんにく きゅうり 人参 コーン かぼちゃ 白菜 人参 みかん	コンソメ ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう 塩 コンソメ 塩	しらすマヨをたっぷりパンに塗ってトーストにします。 エネルギー (kcal) 585 たんぱく質 (g) 21.8 脂質 (g) 17.7 食塩 (g) 2.7/2.2
28 木	ごはん はっぼうさい しゅうまい はるさめすーぷ ばなな (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ) きゅうにゅう ぜりー せんべい	米 砂糖 片栗粉 春雨 にんじんチップ ぜりー せんべい	豚肉 厚揚げ しゅうまい(凍) 牛乳	人参 竹の子 白菜 チンゲン菜 人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ バナナ	しょうゆ 中華だし 中華だし 塩	八宝菜はたくさん野菜やお肉が入ります。 エネルギー (kcal) 482 たんぱく質 (g) 18.4 脂質 (g) 11.5 食塩 (g) 1.8/1.4
29 金	さんしょくどん じゃがいものかおりあえ きゃべつのみそしる りんご (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) きゅうにゅう よーぐると うえはーす	米 砂糖 じゃが芋 かぼちゃポーロ ウエハース	卵 鶏ひき肉 ごま みそ 牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 ゆかり粉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ りんご	しょうゆ 酒 塩	じゃがいもの香りと和えは赤紫蘇がほのかに色鮮やかです。『大好き』という子も増えてきました。 エネルギー (kcal) 531 たんぱく質 (g) 23.9 脂質 (g) 15.8 食塩 (g) 1.9/1.6
30 土	おやこどん とうふのすましじる くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 はいはいん	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	エネルギー 546/445 たんぱく質 17.3/14 脂質 食塩 17.9/14.4 1/0.8

※献立は都合により変更することがあります。太字メニューがほしぐみさんリクエストメニューです。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ