

# 令和3年 11月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 月 15	超熟ロール(0歳はごはん) 肉だんごスープ ひじき入りツナサラダ 牛乳	・超熟ロール ・合ミンチ、玉ねぎ、片栗粉、塩・こしょう、はくさい、もやし、人参、干し椎茸、青ネギ、鶏がらスープ、塩、しょうゆ(薄)、水 ・ひじき、キャベツ、きゅうり、塩、人参、ツナ、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	きつねうどん	きつねうどん(1歳) かやくうどん(0歳) くだもの
2 火 16	ごはん 牛丼 かぼちのサラダ みそ汁	・米 ・牛肉、玉ねぎ、ネギ、かまぼこ、油、上白糖、さけ、しょうゆ(濃)、出し汁 ・かぼちや、きゅうり、卵、マヨネーズ風調味料 ・ほうれん草、人参、うすあげ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
4 木	ごはん ささみのケチャップあえ マヨネーズ和え 玉子スープ	・米 ・ささみ、片栗粉、油、上白糖、ケチャップ、ウスターソース、水 ・キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ風調味料、塩 ・玉ねぎ、卵、鶏がらスープ、塩、こしょう、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
5 金 18 木	ごはん 煮込みハンバーグ ポパイサラダ みそ汁	・米 ・ハンバーグ、デミグラスソース ・キャベツ、ほうれん草、ホールコーン、しょうゆ(薄) ・だいごん、わかめ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 じゃがいももち くだもの
6 土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
8 月 22	食パン(0歳はごはん) おいしいポターージュ ブロッコリーのサラダ 牛乳	・食パン ・鶏肉、さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、シチュールウ、牛乳、水 ・ブロッコリー、きゅうり、人参、キャベツ、酢、油、上白糖、塩・こしょう ・牛乳	きな粉おにぎり	きな粉おにぎり(1歳) かやくぞうすい(0歳) くだもの
9 火 30	ごはん ピビンバ風 白菜スープ	・米 ・牛肉、人参、上白糖、しょうゆ(濃)、油、テンゲンサイ、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油 ・豚肉、はくさい、人参、はるさめ、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おふラスク くだもの
10 水 24	ごはん あんかけ豆腐 炒めなます	・米 ・木綿豆腐、合ミンチ、人参、もやし、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉 ・だいごん、人参、白す干し、上白糖、しょうゆ(濃)、酢、すりごま、油	牛乳 フレンチポテト	牛乳 フレンチポテト(1歳) ふかしじゃがいも(0歳)
11 木	ごはん 鯖のみそ煮(0歳はかかれい) 磯辺和え すまし汁	・米 ・さば(切身)、上白糖、みりん、酒、しょうゆ(濃)、みそ、甘みそ ・こまつな、もやし、もみのり、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、わかめ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつまいも入りむしパン くだもの
12 金 26	ごはん チキンカレー 白す和え	・米 ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールー、りんご、水 ・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
13 土	かやくうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、干し椎茸、かまぼこ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
17 水	ごはん きのこ牛肉の生姜焼き マヨネーズ和え すまし汁	・米 ・牛肉、生椎茸、えのき茸、本しめじ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、酒、油 ・キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ風調味料、塩 ・ふ、ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 スイートポテト くだもの
19 金	さつまいもご飯 ヒレカツ (0歳は鶏肉のほぐし煮) 白菜とささみのサラダ みそ汁	・米、さつまいも、酒、塩 ・豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、水、油 ・はくさい、人参、ささみ、マヨネーズ風調味料、上白糖、しょうゆ(薄) ・木綿豆腐、わかめ、玉ねぎ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 バナナ蒸しパン くだもの
20 土	鶏南蛮 (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、片栗粉	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
25 木	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつまいも入りむしパン くだもの
27 土	スパゲッティミートソース (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
29 月	食パン(0歳はごはん) チキンヌードルスープ 海藻サラダ 牛乳	・食パン ・スパゲッティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、コンソメ、塩・こしょう、牛乳、シチュールウ、水 ・わかめ、キャベツ、しらす干し、ゴマドレッシング ・牛乳	にらぞうすい	にらぞうすい くだもの

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	572	20.2	18.6	323	1.8	269	0.31	0.46	40	3.7	1.6
以上児(3～5歳)	597	20.7	18.9	270	2.1	292	0.33	0.41	48	4.4	1.8