

2024年 11月予定献立表

岸部保育園

|    | 献立名(調味料)                 | 血や肉になるもの             | 燃えてエネルギーになるもの                        | 身体の調子を整えてくれるもの   |
|----|--------------------------|----------------------|--------------------------------------|--|
| 月  | 肉みそ納豆丼<br>(みそ・塩)         | 豚ひき肉(25g), 納豆(10g)   | 白米(43g)                              | たまねぎ(15g)にんじん(10)しめじ(7g)   |
| 11 | 小松菜のおかか和え                | かつお節(0.6g)<br>竹輪(6g) |                                      | ねぎ(葉ねぎ)<br>小松菜(15g)にんじん(10g)                                     |
| 25 | おみそ汁(みそ・にぼし)             | うすあげ(4g)             |                                      | 大豆もやし(10g)<br>白菜(15g)青ねぎ(2g)<br>たまねぎ(15g)                        |
|    | 梅おかかおにぎり 果物              | 牛乳 かつお節(1g)          | 白米(35g)                              | 梅干し(3g)  |
| 火  | さつまいもごはん                 |                      | 白米(43g) さつまいも(10g)                   |  |
| 12 | 魚の塩焼き(塩)                 | 魚(50g)               |                                      |  |
| 26 | きんぴらごぼう<br>(しょうゆ・塩)      |                      | 糸こんにゃく(10g) 白ごま<br>三温糖(2g)           | れんこん(12g) ごぼう(12g)   |
|    | さつまいも汁(みそ・にぼし)           | 竹輪(6g)               | さつまいも(15g)                           | にんじん(10g) いんげん(4g)<br>大根(15g) 人参(8g) 白菜(10g)<br>青ねぎ(2g)          |
|    | 焼き芋 果物                   | 牛乳                   | さつまいも(100g)                          |  |
| 水  | ごはん                      |                      | 白米(43g)                              |  |
| 13 | 松風焼き(みそ・塩)               | 鶏ひき肉(60g)            | 三温糖(0.4g) パン粉(6g)<br>白ごま(1g) 黒ごま(1g) | たまねぎ(10g) 白ねぎ(4g)  |
| 27 | 厚揚げとかぼちゃの煮物<br>(しょうゆ)    | 厚揚げ(15g)             | 三温糖(2g)                              | かぼちゃ(50g)<br>大根(15g) ましたけ(10g)                                   |
|    | すまし汁                     | ふ(4g)                | わかめ乾燥(0.2g)                          | えのき(10g) みつば(1g)   |
|    | やきそば 果物                  | 牛乳 豚もも肉(10g)         | やきそば(50g) 青のり                        | きゃべつ(10g) にんじん(8g)   |
| 木  | きのこいっぱいスパゲティ<br>(塩・しょうゆ) | ベーコン(12g)            | スパゲティ(40g)<br>バター(4g)                | しめじ(10g), エリンギ(10g)  |
| 14 | 大根のゆずサラダ(酢・塩)            | 鶏ささみ肉(10g)           | 三温糖(2g)                              | ましたけ(12g) 玉ねぎ(30g)   |
| 28 | 豆腐のスープ(コンソメ・塩)           | 豆腐(20g)              |                                      | 大根(25g) 水菜(5g) ゆず(4g)<br>パプリカ赤(8g) パプリカ赤(8g)<br>白菜(10g) 玉ねぎ(10g) |
|    | おかかおにぎり 果物               | 牛乳 かつお節(0.2g)        | 白米(35g)                              |  |
| 金  | ごはん                      |                      |                                      |  |
| 1  | 鮭のみそ焼き                   | 鮭(50g)               |                                      |  |
| 15 | 小松菜の白和え(白みそ・塩)           | 木綿豆腐(30g)            | 白ごま(1.5g) 三温糖(1.5g)                  | 小松菜(10g) 干しいたけ(1g)   |
| 29 | すまし汁(かつお・昆布・うす口)         | ふ(3g)                |                                      | にんじん(10g)<br>大根(12)しめじ(8), みつば(2)                                |
|    | クロックムッシュ 果物              | 牛乳 ベーコン(6g) チーズ      | 食パン                                  |  |
| 土  | 塩むすび<br>(しょうゆ・酒・塩・とりがら)  |                      | 白米(50g)                              |  |
| 2  |                          |                      |                                      |  |
| 16 | 豚汁(みそ・にぼし)               | 豚もも肉(10g) 豚ばら(10g)   | さつまいも(15g)                           | はくさい(15), 大根(10)<br>にんじん(7) 青ねぎ(2g)                              |
| 30 | シュガートースト 果物              | 牛乳 バター(2g)           | 食パン(1/2枚) 三温糖(1g)                    |  |

|    | 献立名(調味料)                    | 血や肉になるもの                 | 燃えてエネルギーになるもの             | 身体の調子を整えてくれるもの   |
|----|-----------------------------|--------------------------|---------------------------|--|
| 月  | ごはん                         |                          | 白米(43g)                   |  |
| 18 | 秋のきのこ肉じゃが<br>(しょうゆ・塩)       | 豚もも(35g) 豚ばら(10g)        | じゃがいも(35g)<br>糸こんにゃく(15), | たまねぎ(30), にんじん(20),<br>しめじ(ほんしめじ)(8), エリンギ(8)<br>いんげん(4g)<br>大根(10g) ましたけ(10g) 青ねぎ(2g)     |
|    | おみそ汁(みそ・にぼし)                | 木綿豆腐(15g)                |                           |  |
|    | さつまいもクッキー(B.P) 果物           | 牛乳 牛乳(4cc) バター(2g)       | 小麦粉(15g) さつまいも(10g)       |  |
| 火  | フランスパン                      |                          | フランスパン(30g)               |  |
| 5  | 鶏肉と新じゃがのクリーム煮<br>(コンソメ・塩)   | 鶏もも肉(40g) 牛乳(50g)        | 片栗粉(5g) 油                 | たまねぎ(20g) にんじん(25g) しめじ(8g)<br>ブロッコリー(15g), エリンギ(8g)<br>はくさい(30g) りんご(15g) ゆず(1g)          |
|    | 白菜とりんごのサラダ<br>(塩・酢)         |                          | 三温糖(1g)                   |  |
|    | りんご蒸しパン(B.P)                | バター(3g) 豆乳(10cc)         | 小麦粉(15g)                  | りんご(10g)   |
|    | 果物                          | 牛乳                       | 油(4g)                     |  |
| 水  | 秋のきのこかくれんぼ<br>ハヤシライス(ハヤシルー) | 豚もも肉(40g)<br>バター(3g)     | 白米(55g)<br>さつまいも(30g)     | たまねぎ(30g) にんじん(10g)<br>しめじ(6g) エリンギ(6g) トマト缶(10g)<br>にんにく(1g)                              |
| 6  |                             |                          |                           |  |
| 20 | ヨーグルト                       | ヨーグルト(100g)              |                           |  |
|    | 五平餅(赤みそ)                    | 牛乳                       | 白米(20g) 白ごま(0.5g)         |  |
|    | 果物                          |                          | もち米(15g) 三温糖(0.5g)        |  |
| 木  | ごはん                         |                          | 白米(43g)                   |  |
| 7  | 豚肉とれんこん炒め(しょうゆ)             | 豚もも肉(35g)                | 三温糖(1g)                   | れんこん(20g) ゆず(2g)   |
| 21 | 小松菜ときりぼしのごま酢和え<br>(しょうゆ・塩)  | ちりめんじゃこ(8g)              | 三温糖(0.8g) 白ごま(1g)<br>油    | 小松菜(15g) にんじん(10g)<br>切り干し大根(3g)<br>大根(15g) ましたけ(10g) 青ねぎ(2g)                              |
|    | みそ汁(みそ・にぼし)                 | 油あげ(4)                   |                           |  |
|    | きなこ揚げパン 果物                  | 牛乳 きな粉(3g)               | ロールパン(1本)                 |  |
| 金  | ごはん                         |                          | 白米(43g)                   |  |
| 8  | 魚のきのこあんかけ                   | 魚(50g)<br>大豆(8g) ちくわ(6g) | 三温糖(2g)                   | 赤パプリカ(4g) 黄パプリカ(4g)<br>玉ねぎ(10g) しめじ(8g) えのき(5g)<br>ブロッコリー(30g)<br>玉ねぎ(15g) なめこ(10g) にら(3g) |
| 22 | 添え野菜(ブロッコリー)(塩)             |                          | じゃがいも(15g)                |  |
|    | みそ汁(みそ・にぼし)                 |                          | マカロニ(14g) 三温糖(3g)         |  |
|    | マカロニあべかわ 果物                 | 牛乳 きな粉(3g)               |                           |  |
| 土  | 秋野菜のカレーライス<br>(カレールー)       | 豚もも肉(45g)                | 白米(50g)<br>じゃがいも(30)      | 玉ねぎ(30g) にんじん(20g), れんこん(8)<br>れんこん(8g) にんにく(1g)   |
| 9  |                             |                          |                           |  |
|    | 白菜スープ(とりがら)                 | 鶏ささみ肉(10g)               |                           | 白菜(15g) 玉ねぎ(10g)<br>人参(5g)   |
|    | 芋けんぴとチーズ 果物                 | 牛乳 チーズ                   | 芋ケンピ                      |  |

★仕入れの都合で食材を変更する場合があります。  
★乳児は朝おやつを食べます



エネルギー529Cal タンパク質23.0g 脂質16.5g 塩分1.9g



岸部保育園

★ 誕生会 ★

|    |                         |                 |                   |   |
|----|-------------------------|-----------------|-------------------|---|
| 火  | ごはん                     |                 | 白米(43g)           |   |
| 19 | かぼちゃのコロッケ(塩)            | 豚ひき肉(20g)       | 油 パン粉(8g)         | かぼちゃ(50g) 玉ねぎ(10g)                          |
|    | ブロッコリーとりんごのサラダ<br>(酢・塩) |                 | 油                 | ブロッコリー(25g)<br>りんご(20g) ゆず(4g)              |
|    | 秋色スープ<br>(コンソメ・塩)       | ベーコン(8g)        |                   | 玉ねぎ(10g) えのき(8g) 人参(5g)<br>白菜(15g) エリンギ(8g) |
|    | さつまいものケーキ               | 牛乳(10g) バター(3g) | 小麦粉(20g) 油(4g)    |   |
|    | 果物 (B.P)                | 牛乳              | さつまいも(15g) 白糖(1g) |   |