

# 令和4年 11月 献立表

スターチス保育園

曜日	日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 ( )は1. 2歳
火	15 29	ごはん すまし汁 さばと玉ねぎのみそ煮 納豆和え 果物	【給食】米、／はくさい、えのきたけ、ねぎ、かつおだし、しょうゆ、食塩、／さば、たまねぎ、しょうが、みそ、料理酒、みりん、砂糖、／納豆、トマト、きゅうり、ほうれんそう、なめたけ、 【おやつ】牛乳、／食パン、ウインナーソーセージ、ピーマン、とろけるチーズ、ケチャップ、	牛乳 ピザトースト	533kcal (480kcal) 24.5g (22g)
水	2 16 30	小松菜チャーハン わかめスープ 鶏のごま揚げ 果物	【給食】米、ごま油、鶏がらスープの素、こまつな、ウインナーソーセージ、ねぎ、にんじん、しいたけ、食塩、／カットわかめ、コーン缶、かにかまぼこ、鶏がらスープの素、食塩、／鶏むね肉、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、ごま、油、 【おやつ】牛乳、／ホットケーキ粉、こしあん(生)、きな粉、甘納豆、牛乳、油、	牛乳 甘納豆の パウンドケーキ	637kcal (573kcal) 25.5g (23g)
木	17	親子丼 けんちん汁 切干し大根の炒めもの 果物	【給食】米、鶏むね肉、たまねぎ、油、卵、しょうゆ、砂糖、かつおだし、料理酒、みりん、／生揚げ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、かつおだし、しょうゆ、食塩、／切り干しだいこん、にんじん、ちくわ、ごま油、食塩、しょうゆ、 【おやつ】牛乳、／豚ひき肉、マッシュポテト、キャベツ、干しえび、かつお節、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、あおのり、	牛乳 <b>新</b> ポテトの キャベツ焼き	496kcal (446kcal) 20.7g (18.6g)
金	4 18	<b>★食育の日 まごわやさしい</b> 鮭の炊き込みごはん みそ汁 花野菜のごまマヨ和え 果物	【給食】米、こんぶ、料理酒、さけ、えのきたけ、しめじ、かつおだし、しょうゆ、みりん、／じゃがいも、油揚げ、カットわかめ、かつおだし、みそ、／ブロッコリー、カリフラワー、ツナ油漬缶、マヨネーズ、しょうゆ、ごま、 【おやつ】牛乳、／コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、もも缶(黄桃)、／せんべい、	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	505kcal (455kcal) 18.4g (16.6g)
土	5 19	ミートドリア ミネストローネスープ 果物	【給食】米、ミートソース、ホワイトソース、牛乳、とろけるチーズ、／キャベツ、たまねぎ、ウインナーソーセージ、大豆水煮、コンソメ、食塩、ミネストローネ缶、 【おやつ】牛乳、／ドーナツ、	牛乳 ドーナツ	569kcal (512kcal) 15.5g (14g)
月	7 21	きのこカレーうどん 牛肉と蓮根の炒めもの 果物	【給食】ゆでうどん、豚肉、しいたけ、しめじ、えのきたけ、キャベツ、油揚げ、かつおだし、めんつゆ・3倍濃縮、カレールウ、片栗粉、／牛肉、食塩、料理酒、れんこん、にんじん、しょうゆ、油、 【おやつ】牛乳、／米、もち米、トマト、鶏むね肉、料理酒、鶏がらスープの素、食塩、パセリ粉、	牛乳 <b>新</b> トマトおこわ	510kcal (459kcal) 23.2g (20.8g)
火	8 22	ロールパン 根菜スープ 鮭のクリームコーン焼き ほうれん草のソテー 果物	【給食】ロールパン、／だいこん、れんこん、にんじん、コンソメ、食塩、／さけ、クリームコーン缶、／ほうれんそう、ウインナーソーセージ、コーン缶、油、食塩、 【おやつ】牛乳、／米、しらす干し、万能ねぎ、ごま、しょうゆ、かつおだし、ごま油、	牛乳 ご飯のバリバリ焼き	520kcal (468kcal) 24.7g (22.2g)
水	9	ごはん カレースープ さつま芋コロッケ コロコロサラダ 果物	【給食】米、／キャベツ、ヤングコーン、にんじん、コンソメ、食塩、カレー粉、／さつまいも、たまねぎ、豚ひき肉、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、／大豆水煮缶、えだまめ(冷凍)、きゅうり、チーズ、マヨネーズ、 【おやつ】牛乳、／食パン、干しえび、マヨネーズ、	牛乳 <b>新</b> エビトースト	594kcal (535kcal) 19g (17.1g)
木	10 24	ごはん <b>新</b> 沢煮椀 卵焼き ひじきの煮物 果物	【給食】米、／豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、かつおだし、料理酒、しょうゆ、食塩、／卵、料理酒、かつおだし、みりん、砂糖、／ひじき、油揚げ、にんじん、大豆水煮、油、しょうゆ、砂糖、 【おやつ】牛乳、／さつまいも(皮付)、	牛乳 ふかし芋	527kcal (475kcal) 19.6g (17.6g)
金	11 25	牛肉ときのこのご飯 のっぺい汁 ちくわのごま炒め 果物	【給食】米、牛肉、ごぼう、しめじ、えのきたけ、かつおだし、料理酒、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩、／鶏むね肉、さといも、にんじん、しいたけ、糸こんにやく、かつおだし、しょうゆ、食塩、片栗粉、／ちくわ、油、すりごま、あおのり、 【おやつ】牛乳、／コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、もも缶(黄桃)、／ビスケット、	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	535kcal (481kcal) 21g (18.9g)
土	12 26	チャーハン わかめスープ 果物	【給食】米、鶏がらスープの素、ねぎ、しいたけ、ウインナーソーセージ、しばえび、ごま油、卵、しょうゆ、食塩、こしょう、／カットわかめ、コーン、木綿豆腐、鶏がらスープの素、食塩、しょうゆ、 【おやつ】牛乳、／スティックパン、	牛乳 スティックパン	558kcal (502kcal) 22g (19.8g)
月	14 28	ごはん 卵入りコーンスープ 厚揚げの中華炒め マロニーの中華和え 果物	【給食】米、／クリームコーン缶、コーン缶、鶏がらスープの素、食塩、卵、／豚肉、料理酒、生揚げ、たまねぎ、にんじん、ヤングコーン、ピーマン、ごま油、しょうが、にんにく、しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉、／マロニー、にんじん、きゅうり、かにかまぼこ、すりごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、鶏がらスープの素、 【おやつ】牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、	牛乳 マカロニのあべかわ	607kcal (547kcal) 23.7g (21.3g)

	目標量	11月平均
	エネルギー たんぱく	エネルギー たんぱく
1・2歳	475kcal 19.0g	497kcal 19.7g
3歳～	585kcal 23.4g	553kcal 21.9g

献立は園の行事、都合等で変更する場合がございますので、ご了承ください。