

2021年11月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 ～ 月	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き 切干し大根の煮物	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、さわら、豆腐、卵、チーズ、みそ、油揚げ	にんじん、ねぎ、切干大根、干しぶどう、昆布	チーズ蒸しパン 牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
02 ～ 火	カレースパゲティ 豆腐スープ もやしサラダ ボイルブロッコリー	ロールケーキ、スパゲティー、油、三温糖、ごま油、小麦粉	豚肉、豆腐、ベーコン、油揚げ、牛乳、ホイップクリーム	玉ねぎ、もやし、ブロッコリー、にんじん、チングン菜、きゅうり、ピーマン、ミックスベジタブル	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊込みご飯
04 ～ 木	牛乳パン わかめスープ 鶏肉のオレンジ焼き ホパイサラダ	牛乳パン、さつま芋、ビーフン、マヨネーズ、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉	ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、マーマレード、にら、椎茸、ねぎ、わかめ	焼きビーフン 牛乳 焼きビーフン 牛乳	炊込みご飯
05 ～ 金	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 小松菜と人参のおかか和え	米、小麦粉、三温糖、油、パン粉、小町麩、バター、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、高野豆腐、かつお節	かぼちゃ、小松菜、柿、キャベツ、玉ねぎ、にんじん	アマンケーキ 牛乳 果物 アマンケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド 
06 ～ 土	豚丼 みそ汁 二色びたし さつま芋のミルク煮	米、食パン、さつま芋、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、いちご、ジャム、小松菜、わかめ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
08 ～ 月	きつねうどん 鶏と竹輪の煮物 チーズ	うどん、米、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、竹輪、油揚げ、高野豆腐、みそ、かつお節	玉ねぎ、小松菜、にんじん、さやいんげん	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
09 ～ 火	キャロブパン 大根とコーンのスープ 魚のムニエル 大豆とツナのごまサラダ	キャロブパン、小麦粉、バター、マヨネーズ、三温糖、油、ごま	牛乳、さわら、ウインナー、大豆、ツナ	キャベツ、にんじん、大根、きゅうり、とうもろこし	ワイン一まん 牛乳 ワイン一まん 牛乳	炊込みご飯
10 ～ 水	パン・オ・レ 白菜ときのこのスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ほうれん草ソテー	さつま芋、ミルクパン、小麦粉、三温糖、バター、コーンフレーク、バター	牛乳、鶏肉、卵	りんご、ほうれん草、白菜、とうもろこし、玉ねぎ、しめじ、にんじん、干しぶどう、レモン汁	ロックビスケット 牛乳 果物 ロックビスケット 牛乳 果物	炊込みご飯
11 ～ 木	ハヤシライス 小松菜とわかめのスープ ポテトサラダ ゼリー	ゼリー、米、じゃがいも、パイ皮、バター、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、豚肉、卵	玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、小松菜、万能ねぎ、マッシュルーム、トマト、きゅうり、わかめ、グリンピース	パンプキンパイ 牛乳 パンプキンパイ 牛乳	ジャムサンド
12 ～ 金	ごはん みそ汁 チキンカツ キャベツのしらす和え	米、小麦粉、三温糖、バター、パン粉、油	牛乳、鶏肉、卵、みそ、しらす、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、柿、玉ねぎ、えのき茸、バナナ、トマト	バナナマフィン 牛乳 果物 バナナマフィン 牛乳 果物	マーガリンサンド
13 ～ 土	プレティポワン チングン菜スープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 いんげんソテー	じゃがいも、米、プレティポワン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	チングン菜、さやいんげん、にんじん、トマト、しめじ、とうもろこし	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
15 ～ 月	赤飯 すまし汁 ハンバーグ フライドポテト	ブロッコリーのごま和え にんじんの甘煮	米、じゃがいも、バゲット、もち米、千歳飴、バター、パン粉、麩、三温糖、油、ごま	豚肉、牛乳、卵、ささげ	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、三つ葉、わかめ	千歳飴ラスク 麦茶 千歳飴ラスク 麦茶
16 ～ 火	あんかけうどん きんぴらごぼう ボイルウインナー	うどん、米、片栗粉、三温糖、油、小麦粉、ごま	牛乳、ウインナー、豚肉、ハム、チーズ	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、もやし、白菜、ピーマン	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	ジャムサンド 
17 ～ 水	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 白菜ナムル	さつま芋のレーズン煮	米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、バター、ごま油、ごま	牛乳、鮭、みそ、鮭	白菜、大根、いちご、ジャム、わかめ、干しぶどう、ブロッコリー、にんじん	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳
18 ～ 木	バターボール ワンタンスープ 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ	人参のオレンジ煮	バターボール、米、ワンタンの皮、パン粉、油、マヨネーズ、三温糖、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン	わかめおにぎり 牛乳 果物 わかめおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 ～ 金 ～	にんじんごはん きゅうりの昆布あえ みそ汁 ウィンナー から揚げ 高野豆腐の煮物	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏肉、ワインナー、高野豆腐、油揚げ、みそ、豆腐	きゅうり、にんじん、しめじ、さやいんげん、昆布、わかめ	クッキー 牛乳 クッキー 牛乳	ジャムサンド
20 ～ 土 ～	豚丼 みそ汁 二色びたし さつま芋のミルク煮	米、食パン、さつま芋、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、いちご ジャム、小松菜、わかめ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
22 ～ 月 ～	ちゃんぽん風うどん がんもの煮付け れんこんサラダ	うどん、さつま芋、三温糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、がんもどき、豚肉、竹輪、ハム	れんこん、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、たけのこ、椎茸、寒天	芋ようかん 牛乳 芋ようかん 牛乳	炊き込みご飯
24 ～ 水 ～	ナチュールパン もやし炒め きのこスープ 魚のカレー風味焼き ～ キャベツの昆布和え	ナチュールパン、米、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、さわら、チーズ、チーズ、かつお節、さわら	キャベツ、もやし、ねぎ、しめじ、えのき茸、椎茸、にんじん、昆布	おかげチーズおにぎり 牛乳 おかげチーズおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
25 ～ 木 ～	きのこおこわ かぼちゃの甘煮 みそ汁 鶏肉のしょうが焼き ひじきサラダ	米、もち米、じゃがいも、油、片栗粉、米粉、マヨネーズ、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、みそ、ワインナー	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、椎茸、しめじ、えのき茸、ひじき	にんじんのポンデケージョ 牛乳 にんじんのポンデケージョ 牛乳	マーガリンサンド
26 ～ 金 ～	マーボー丼 すまし汁 切り昆布の煮付け ～ プロッコリーのおかか和え	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、竹輪、みそ、かつお節	りんご、ブロッコリー、ねぎ、しめじ、かぼちゃ、三つ葉、にんじん、昆布	かぼちゃ蒸しパン 牛乳 果物 かぼちゃ蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
27 ～ 土 ～	プティポワン チンゲン菜スープ ～ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 いんげんソテー	じゃがいも、米、プティポワン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	チンゲン菜、さやいんげん、にんじん、トマト、しめじ、とうもろこし	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
29 ～ 月 ～	ブリオッシュ もやしスープ 鶏肉のケチャップ煮 ～ ポイルいんげん	ブリオッシュ、小麦粉、三温糖、油、米粉、片栗粉、バター	牛乳、鶏肉もも	玉ねぎ、りんご、もやし、にんじん、さやいんげん、トマト、ピーマン	焼きりんごケーキ 牛乳 焼きりんごケーキ 牛乳	炊き込みご飯
30 ～ 火 ～	ごはん 塩もみキャベツ さつま汁 煮魚 ひじきの煮付け	米、食パン、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、かじき、豆腐、鶏肉、豚肉、大豆、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、大根、きゅうり、ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、ひじき、チンゲン菜	カレーパン 牛乳 スープ カレーパン 牛乳	マーガリンサンド

献立の平均栄養価
以上児
未満児

エネルギー 540Kcal
エネルギー 478Kcal
蛋白質 21.1g
蛋白質 19.6g
脂質 20.4g
脂質 19.5g
鉄分 2mg
鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆ 2日はお誕生日おやつです。

