

2024年11月

## 献立表

青梅みどり第一保育園

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 金	きつねうどん 鶏と竹輪の煮物 ボイルいんげん	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎じゃこおにぎり	油揚げ、鶏もも肉、焼 き竹輪、高野豆腐、牛 乳、しらす干し	小松菜、玉ねぎ、にん じん、さやいんげん、グ リンピース	ゆでうどん、三温糖、 胚芽精米、いりごま	エネルギー 476kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.1g 炭水化物 72.1g 塩分 3.6g	ジャムサンド
2 土	ティボワン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルアスパラ チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、牛乳、かつ お節	にんじん、しめじ、ホー ルトマト缶、アスパラガ ス、チンゲン菜、スイー トコーン	ティボワン、じゃが 芋、サラダ油、片栗粉、 胚芽精米	エネルギー 350kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 55.5g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
5 火	菜飯ごはん 魚の甘味噌かけ焼き 五目煮豆 キャベツの昆布和え すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎スイートポテト	ぶり、鶏もも肉、茹で大 豆、豆腐、牛乳、卵、生 クリーム	玉ねぎ、にんじん、さや いんげん、ひじき、キャ ベツ、塩昆布、長ねぎ	胚芽精米、三温糖、サ ラダ油、さつま芋、バ ター	エネルギー 574kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.2g 炭水化物 78.3g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
6 水	カレースパゲティ 大豆とツナのごまサラダ もやし炒め 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	豚ひき肉、大豆、ツナ 缶、牛乳、ホイップク リーム	玉ねぎ、ピーマン、にん じん、キャベツ、きゅう り、もやし、だいこん、 スイートコーン	スパゲッティ、サラダ 油、すりごま、薄力粉、 三温糖、バウムクーヘ ン	エネルギー 592kcal たんぱく質 21.3g 脂質 30.1g 炭水化物 65.5g 塩分 2.2g	炊き込みごはん
7 木	豚肉と野菜のあんかけ丼 れんこんサラダ さつま芋のミルク煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎チーズ蒸しパン	豚もも肉、絞り豆腐、 ロースハム、牛乳、油 揚げ、卵、ピザ用チ ーズ	玉ねぎ、にんじん、しめ じ、れんこん、きゅうり、 えのきだけ、干しうどう	胚芽精米、三温糖、ご ま油、片栗粉、いりご ま、さつま芋、バター、 薄力粉	エネルギー 617kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.7g 炭水化物 90.7g 塩分 2.1g	ジャムサンド
8 金	ナチュール 鶏肉のしうが焼き 小松菜と人参ソテー 白菜ナムル ワンタンスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめチーズお にぎり	鶏もも肉、豚ひき肉、 牛乳、切れてるチーズ	小松菜、にんじん、はく さい、長ねぎ、椎茸、チ ンゲン菜	ナチュール、三温糖、 サラダ油、いりごま、ご ま油、ワンタンの皮、胚 芽精米	エネルギー 462kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.0g 炭水化物 57.1g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
9 土	豚丼 ミックススロー さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	豚もも肉、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にん じん、だいこん、長ね ぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、 三温糖、さつま芋、キャ ロットロール	エネルギー 474kcal たんぱく質 18.6g 脂質 9.8g 炭水化物 80.5g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
11 月	バーボール 魚のムニエル 花野菜サラダ さつま芋のレモン煮 もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎ポンデケージョ	さわら、牛乳、絹ごし豆 腐、粉チーズ、ベーコン	ブロッコリー、カリフラ ワー、レモン汁、もや し、玉ねぎ、みかん	バーボール、薄力 粉、サラダ油、バター、 さつま芋、三温糖、白 玉粉	エネルギー 590kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.3g 炭水化物 71.3g 塩分 2.0g	炊き込みごはん
12 火	鶏肉うどん フレンチサラダ いんげんソテー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかチーズお にぎり	鶏もも肉、牛乳、かつ お節、切れてるチーズ	椎茸、長ねぎ、ほうれ ん草、キャベツ、レタ ス、きゅうり、みかん 缶、さやいんげん	ゆでうどん、サラダ油、 三温糖、胚芽精米	エネルギー 423kcal たんぱく質 17.5g 脂質 10.2g 炭水化物 70.2g 塩分 2.3g	ジャムサンド
13 水	赤飯 ハンバーグ ナムル にんじんの甘煮 フライドポテト すまし汁	○牛乳(乳児) ◎かぶスープ(乳 児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	ささげ、豚ひき肉、卵、 牛乳、豆腐	玉ねぎ、もやし、ほうれ ん草、にんじん、万能 ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、もち米、パ ン粉、サラダ油、バ ター、ごま油、三温糖、 食パン、マーガリン	エネルギー 700kcal たんぱく質 26.9g 脂質 30.7g 炭水化物 87.2g 塩分 2.3g	マーガリンサンド
14 木	ごまクリームサンド 鶏肉のマヨネーズ焼き 青菜のときのこのソテー 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎ビスコ ◎牛乳 ◎ゼリー	鶏もも肉、牛乳	ほうれん草、椎茸、え のきだけ、はくさい、り んご、チンゲン菜、にん じん	食パン、マーガリン、三 温糖、すりごま、サラ ダ油、小町麩	エネルギー 522kcal たんぱく質 21.0g 脂質 25.5g 炭水化物 59.7g 塩分 3.2g	炊き込みごはん
15 金	ごはん 豆腐とひき肉のから揚げ 青菜サラダ かぼちゃの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ロックビスケット	絞り豆腐、鶏ひき肉、 ベーコン、牛乳	小松菜、にんじん、か ぼちゃ、キャベツ、玉ね ぎ、干しうどう	胚芽精米、片栗粉、三 温糖、サラダ油、薄力 粉、無塩バター、コーン フレーク	エネルギー 651kcal たんぱく質 21.2g 脂質 25.7g 炭水化物 89.8g 塩分 1.7g	ジャムサンド
16 土	ティボワン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルアスパラ チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、牛乳、かつ お節	にんじん、しめじ、ホー ルトマト缶、アスパラガ ス、チンゲン菜、スイー トコーン	ティボワン、じゃが 芋、サラダ油、片栗粉、 胚芽精米	エネルギー 350kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 55.5g 塩分 2.0g	焼きおにぎり

18 月	グラハムファイン チキンピカタ 春雨サラダ かぼちゃのグラッセ ミネストローネ	○牛乳(乳児) ○果物 ○牛乳 ○わかめおにぎり	鶏もも肉、卵、粉チーズ、茹で大豆、ベーコン、牛乳	もやし、きゅうり、にんじん、スイートコーン、かぼちゃ、ミックスベジタブル、ホールトマト缶、みかん	全粒粉パン、薄力粉、サラダ油、春雨、三温糖、ごま油、バター、胚芽精米	エネルギー 533kcal たんぱく質 22.0g 脂質 27.5g 炭水化物 72.0g 塩分 2.0g	マーガリンサンド
19 火	牛乳パン 魚と野菜のトマト煮 ボイルブロッコリー きのこスープ	○牛乳(乳児) ○果物 ○牛乳 ○スイートパンプキンパイ	かじき、牛乳、卵、生クリーム	なす、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト缶、グリンピース、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、椎茸、長ねぎ、りんご、かぼちゃ	牛乳パン、片栗粉、油、じゃが芋、バター、三温糖	エネルギー 617kcal たんぱく質 22.2g 脂質 27.5g 炭水化物 81.9g 塩分 2.3g	炊込みごはん
20 水	ハヤシライス ごぼうサラダ さつま芋のオレンジ煮 わかめスープ	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○シュガートースト	豚もも肉、ベーコン、牛乳	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、カットマト缶、グリンピース、きゅうり、オレンジジュース、わかめ、長ねぎ、椎茸	胚芽精米、サラダ油、バター、さつま芋、三温糖、いりごま、レストランパケット、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 549kcal たんぱく質 15.8g 脂質 20.0g 炭水化物 82.1g 塩分 2.6g	ジャムサンド
21 木	ほうとう風うどん がんもの煮付け 三色ごま和え	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○カップ肉まん	豚もも肉、油揚げ、がんもどき、牛乳、豚ひき肉	かぼちゃ、にんじん、椎茸、長ねぎ、キャベツ、小松菜	ゆでうどん、糸こんにゃく、三温糖、いりごま、薄力粉、米粉、片栗粉、サラダ油、ごま油	エネルギー 573kcal たんぱく質 26.7g 脂質 23.4g 炭水化物 70.5g 塩分 3.2g	炊込みごはん
22 金	マーボー丼 ひじきの煮付け いんげんのおかか和え すまし汁	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○プアマンケーキ	絞り豆腐、豚ひき肉、油揚げ、茹で大豆、かつお節、牛乳	長ねぎ、ひじき、にんじん、さやいんげん	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、小町麩、薄力粉	エネルギー 544kcal たんぱく質 18.7g 脂質 20.3g 炭水化物 80.3g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
25 月	ブリオッシュ 鶏肉のパン粉焼き 青菜ときのこのソテー にんじんのさっぱり煮 豆腐スープ	○牛乳(乳児) ○果物 ○牛乳 ○ブレッド風クッキー	鶏もも肉、豆腐、ベーコン、牛乳、プレーンヨーグルト	ほうれん草、椎茸、えのきたけ、にんじん、レモン汁、チンゲン菜、ミックスベジタブル、りんご	ブリオッシュ、パン粉、サラダ油、バター、三温糖、すりごま、薄力粉、無塩バター	エネルギー 523kcal たんぱく質 21.7g 脂質 23.2g 炭水化物 63.0g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
26 火	ごはん さつま芋コロッケ きんぴらごぼう キャベツのおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ○果物 ○牛乳 ○お麩ラスク	豚ひき肉、卵、かつお節、豆腐、牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、長ねぎ、なめこ、みかん	胚芽精米、さつま芋、薄力粉、パン粉、三温糖、サラダ油、いりごま、小町麩、バター、グラニュー糖	エネルギー 574kcal たんぱく質 17.5g 脂質 20.1g 炭水化物 88.1g 塩分 1.9g	ジャムサンド
27 水	肉うどん 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのナムル風	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○じゃが芋おやき	豚もも肉、高野豆腐、しらす干し、牛乳	長ねぎ、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、椎茸、切り干し大葱、ブロッコリー	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、ごま油、じゃが芋、片栗粉、バター	エネルギー 458kcal たんぱく質 26.9g 脂質 14.7g 炭水化物 63.6g 塩分 3.5g	炊込みごはん
28 木	キャロブパン 鶏肉のカレー焼き 人参とえのきの中華サラダ 青菜とベーコンのソテー コンソメスープ	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○炊込みごはん	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、小松菜、スイートコーン、マッシュルーム缶、だいこん、しめじ、塩昆布	キャロブパン、ごま油、三温糖、いりごま、サラダ油、小町麩、胚芽精米	エネルギー 507kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.9g 炭水化物 62.4g 塩分 2.6g	マーガリンサンド
29 金	くりごはん 鮭の照り焼き 二色びたし ポテトサラダ さつま汁	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○ホットドック	さけ、豆腐、鶏もも肉、牛乳、ウインナー	キャベツ、小松菜、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう	胚芽精米、くり、三温糖、じゃが芋、ブティップラン、サラダ油	エネルギー 581kcal たんぱく質 28.6g 脂質 19.6g 炭水化物 78.8g 塩分 2.4g	ジャムサンド
30 土	豚丼 ミックススロー さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ○麦茶 ○ジャムサンド	豚もも肉、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、三温糖、さつま芋、キャロットロール	エネルギー 474kcal たんぱく質 18.6g 脂質 9.6g 炭水化物 80.5g 塩分 1.6g	焼きおにぎり

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

☆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。

### 避けたい「こ食」

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？

孤食・・・一人で食べる

個食・・・家族がそれぞれ違う物を食べる

固食・・・自分の好きな物だけ食べる



### 七五三のお祝い

