

# 2021年 11月 給食献立表 (乳児)

ひなた保育園

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日月 15日月	牛乳菓子	ごはん	かじきの酢味噌かけ きゃべつのごまマヨ けんちん汁	牛乳 たまご蒸しパン	かじき 豆腐 味噌 牛乳 鶏肉 卵 さつま揚げ	米 ごま 薄力粉 マヨネーズ 上新粉 里芋 ごま油 こんにゃく	きゃべつ ごぼう もやし 長ねぎ にんじん 大根	603kcal 28.7g 脂: 23.6g 塩: 1.7g
2日火 16日火	牛乳 チーズ	ごはん	チキンカレー 切干大根サラダ ②豆腐と青菜のすまし汁	牛乳 菓子	鶏肉 豆腐 牛乳 チーズ	米 油 じゃがいも ごま油 砂糖	にんじん 切干大根 玉ねぎ きゅうり ケチャップ ほうれん草 りんご	489kcal 17.7g 脂: 18.5g 塩: 2.3g
4日木 17日水	牛乳菓子	ごはん	鶏肉のキャロット焼き フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 きな粉サンドパン	鶏肉 きな粉 かまぼこ スキムミルク 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 油 食パン マーガリン	にんじん 玉ねぎ きゃべつ きゅうり かぼちゃ	612kcal 25.9g 脂: 25.9g 塩: 2.0g
5日金 18日木	牛乳菓子	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	牛乳 菓子	豆腐 卵 豚肉 牛乳 味噌 ハム	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	きゃべつ わかめ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり	480kcal 17.8g 脂: 20.0g 塩: 1.6g
6日土 20日土	牛乳菓子	田舎風うどん	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳	うどん 油 砂糖	大根 長ねぎ ごぼう かぼちゃ にんじん バナナ 白菜	492kcal 13.7g 脂: 14.7g 塩: 2.3g
8日月 19日金	牛乳菓子	野菜醤油ラーメン	きゃべつとささみのサラダ ゼリー	牛乳 混ぜ込みいなり	豚肉 ささみ 牛乳 油揚げ	中華めん ゼリー 油 米 ごま油 砂糖 マヨネーズ ごま	もやし きゃべつ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	483kcal 18.7g 脂: 17.8g 塩: 1.4g
9日火 22日月	牛乳菓子	ごはん	豆腐ハンバーグ 磯辺和え 豚肉入り野菜スープ	牛乳 さつま芋とレーズン煮	豆腐 牛乳 豚肉 卵 チーズ	米 さつま芋 油 砂糖 パン粉 片栗粉	玉ねぎ もやし・しいたけ ケチャップ のり・えのき きゃべつ 人参・ごぼう ほうれん草 レーズン	463kcal 20.3g 脂: 17.4g 塩: 1.2g
10日水 24日水	ヨーグルト	ごはん	鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	鮭 ヨーグルト 豆腐 牛乳 油揚げ 味噌	米 油 ごま油 砂糖	こまつな かねぎ もやし にんじん しめじ	487kcal 23.1g 脂: 15.0g 塩: 1.2g
11日木 26日金	牛乳菓子	ごはん	カレーマヨチキン 磯豆煮 なめこの味噌汁	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	鶏肉 牛乳 大豆 豆腐 味噌	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 油	ひじき 水菜 にんじん いちごジャム ごぼう なめこ	436kcal 23.0g 脂: 14.1g 塩: 1.5g
12日金 29日月	牛乳 チーズ	ごはん	菊花しゅうまい 野菜サラダ むらくも汁	牛乳 マカロニミート	豚肉 卵 かにかま 牛乳 かまぼこ 豆腐	米 しゅうまいの皮 片栗粉 マヨネーズ ごま油 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ ケチャップ きゃべつ ほうれん草 にんじん きゅうり	564kcal 24.1g 脂: 23.8g 塩: 1.6g
13日土 27日土	牛乳菓子	豚丼	粉ふきいも 具だくさん味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ 味噌	米 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ わかめ にんじん バナナ あおのり 大根	461kcal 18.2g 脂: 16.4g 塩: 1.3g
25日木 	牛乳菓子	きのこごはん	ポテトコロッケ グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 バナナケーキ	豚肉 ツナ缶 牛乳 卵	米 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 油 砂糖 薄力粉 H/M	しめじ・玉ねぎ ケチャップ まいたけ きゃべつ エリンギ 人参・コーン ほうれん草 きゅうり・バナナ	568kcal 17.4g 脂: 24.8g 塩: 2.1g
30日火 	牛乳菓子	おにぎりパーティー	豚汁	牛乳 チーズ 菓子	鮭 みそ 豚肉 牛乳 油揚げ チーズ 豆腐	米 ごま 里芋 こんにゃく	梅干し 大根 佃煮 ごぼう のり 長ねぎ にんじん	477kcal 18.2g 脂: 18.0g 塩: 2.1g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
509kcal	20.5g	19.2g	1.7g

## 2021年 11月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日月 15日月	ごはん	かじきの酢味噌かけ きゃべつのごまマヨ けんちん汁	牛乳 たまご蒸しパン	かじき 豆腐 味噌 牛乳 鶏肉 卵 さつまいも	米 ごま 薄力粉 マヨネーズ 上新粉 里芋 ごま油 こんにゃく	きゃべつ ごぼう もやし 長ねぎ にんじん 大根	682kcal 33.0g 脂: 25.9g 塩: 2.1g
2日火 16日火	ごはん	チキンカレー 切干大根サラダ ②豆腐と青菜のすまし汁	牛乳 菓子	鶏肉 豆腐 牛乳 チーズ	米 油 じゃがいも ごま油 砂糖	にんじん 切干大根 玉ねぎ きゅうり ケチャップ ほうれん草 りんご	527kcal 16.8g 脂: 17.0g 塩: 2.5g
4日木 17日水	ごはん	鶏肉のキャロット焼き フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 きな粉サンドパン	鶏肉 きな粉 かまぼこ スキムミルク 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 油 食パン マーガリン	にんじん 玉ねぎ きゃべつ きゅうり かぼちゃ	687kcal 29.5g 脂: 27.8g 塩: 2.4g
5日金 18日木	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	牛乳 菓子	豆腐 卵 豚肉 牛乳 味噌 ハム	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	きゃべつ わかめ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり	531kcal 19.5g 脂: 22.0g 塩: 1.8g
6日土 20日土	田舎風うどん	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳	うどん 油 砂糖	大根 長ねぎ ごぼう かぼちゃ にんじん バナナ 白菜	546kcal 14.5g 脂: 15.5g 塩: 2.8g
8日月 19日金	野菜醤油ラーメン	きゃべつとささみのサラダ ゼリー	牛乳 混ぜ込みいなり	豚肉 ささみ 牛乳 油揚げ	中華めん ゼリー 油 米 ごま油 砂糖 マヨネーズ ごま	もやし きゃべつ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	519kcal 20.5g 脂: 17.4g 塩: 1.7g
9日火 22日月	ごはん	豆腐ハンバーグ 磯辺和え 豚肉入り野菜スープ	牛乳 さつまいもとレーズン煮	豆腐 牛乳 豚肉 卵 チーズ	米 さつまいも 油 砂糖 パン粉 片栗粉	玉ねぎ ちいさいいけ ケチャップ のり・えのき きゃべつ 人参・ごぼう ほうれん草 レーズン	513kcal 22.7g 脂: 17.9g 塩: 1.4g
10日水 24日水	ごはん	鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	鮭 ヨーグルト 豆腐 牛乳 油揚げ 味噌	米 油 ごま油 砂糖	こまつな こねぎ もやし にんじん しめじ	568kcal 26.1g 脂: 16.6g 塩: 1.4g
11日木 26日金	ごはん	カレーマヨチキン 磯豆煮 なめこの味噌汁	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	鶏肉 牛乳 大豆 豆腐 味噌	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 油	ひじき 水菜 にんじん いちごジャム ごぼう なめこ	472kcal 25.9g 脂: 14.1g 塩: 1.9g
12日金 29日月	ごはん	菊花しゅうまい 野菜サラダ むらくも汁	牛乳 マカロニミート	豚肉 卵 かにかま 牛乳 かまぼこ 豆腐	米 しゅうまいの皮 片栗粉 マヨネーズ ごま油 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ ケチャップ きゃべつ ほうれん草 にんじん きゅうり	631kcal 27.3g 脂: 25.2g 塩: 2.3g
13日土 27日土	豚丼	粉ふきいも 具だくさん味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ 味噌	米 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ わかめ にんじん バナナ あおのり 大根	506kcal 20.0g 脂: 17.6g 塩: 1.5g
25日木 	きのこごはん	ポテトコロッケ グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 バナナケーキ	豚肉 ツナ缶 牛乳 卵	米 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 油 砂糖 薄力粉 H/M	しめじ・玉ねぎ ケチャップ まいたけ きゃべつ エリンギ 人参・コーン ほうれん草 きゅうり・バナナ	630kcal 18.9g 脂: 26.2g 塩: 2.5g
30日火 	おにぎりパーティー	豚汁	牛乳 チーズ 菓子	鮭 みそ 豚肉 牛乳 油揚げ チーズ 豆腐	米 ごま 里芋 こんにゃく	梅干し 大根 佃煮 ごぼう のり 長ねぎ にんじん	530kcal 20.0g 脂: 18.7g 塩: 2.6g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
565kcal	22.7g	20.1g	2.1g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日月 15日月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ かじきの味噌かけ きゃべつの和え物 けんちん汁	やわらかごはん かじきの味噌かけ きゃべつの和え物 けんちん汁	ごはん かじきの酢味噌かけ きゃべつのごまマヨ けんちん汁
	午後食		お茶・鮭かゆ	お茶・鮭かゆ	牛乳・たまご蒸しパン
	食材		かじき・味噌・鶏肉・豆腐 米・里芋・鮭 きゃべつ・もやし・人参・大根・ごぼう・長ねぎ	かじき・味噌・鶏肉・豆腐 米・里芋・鮭 きゃべつ・もやし・人参・大根・ごぼう・長ねぎ	かじき・味噌・鶏肉・さつまいも・豆腐・牛乳 卵・米・上新粉・ごま・ごま油・里芋・こんにゃく マヨネーズ・きゃべつ・もやし・人参・大根・ごぼう・長ねぎ
2日火 16日火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鶏肉とじゃが芋煮 切干大根サラダ ②豆腐と青菜のすまし汁	やわらかごはん 鶏肉とじゃが芋煮 切干大根サラダ ②豆腐と青菜のすまし汁	ごはん チキンカレー 切干大根サラダ ②豆腐と青菜のすまし汁
	午後食		お茶・お麩入りうどん	お茶・お麩入りうどん	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・豆腐・お麩・米・じゃが芋 人参・玉ねぎ・りんご・うどん 切干大根・きゅうり・ほうれん草	鶏肉・豆腐・お麩・米・じゃが芋 人参・玉ねぎ・りんご・うどん 切干大根・きゅうり・ほうれん草	鶏肉・豆腐・牛乳・チーズ・米・じゃが芋 ごま油・人参・玉ねぎ・ケチャップ・りんご 切干大根・きゅうり・ほうれん草
4日木 17日水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉のキャロット焼き フレンチサラダ かぼちゃのポターージュ	やわらかごはん 鶏肉のキャロット焼き フレンチサラダ かぼちゃのポターージュ	ごはん 鶏肉のキャロット焼き フレンチサラダ かぼちゃのポターージュ
	午後食		お茶・きな粉パンがゆ	お茶・きな粉パンがゆ	牛乳・きな粉サンドパン
	食材		鶏肉・スキムミルク・牛乳・きな粉 米・食パン 人参・きゃべつ・きゅうり・かぼちゃ・玉ねぎ	鶏肉・スキムミルク・牛乳・きな粉 米・食パン 人参・きゃべつ・きゅうり・かぼちゃ・玉ねぎ	鶏肉・かまぼこ・スキムミルク・牛乳・きな粉 米・マヨネーズ・食パン・マーガリン 人参・きゃべつ・きゅうり・かぼちゃ・玉ねぎ
5日金 18日木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 野菜あんかけ豆腐 中華サラダ わかめスープ	やわらかごはん 野菜あんかけ豆腐 中華サラダ わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ
	午後食		お茶・豆腐入りかゆ	お茶・豆腐入りかゆ	牛乳・菓子
	食材		豆腐・豚肉・味噌・米 片栗粉・春雨・きゃべつ・人参 長ねぎ・きゅうり・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・米 片栗粉・春雨・きゃべつ・人参 長ねぎ・きゅうり・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・ハム・卵・牛乳・米 ごま油・片栗粉・春雨・ごま・きゃべつ・人参 長ねぎ・きゅうり・わかめ・玉ねぎ
6日土 20日土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		田舎風うどん かぼちゃ煮 バナナ	田舎風うどん かぼちゃ煮 バナナ	田舎風うどん かぼちゃ煮 バナナ
	午後食		お茶・おじや	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・牛乳・うどん・大根・ごぼう 人参・白菜・長ねぎ・かぼちゃ・バナナ	鶏肉・牛乳・うどん・大根・ごぼう 人参・白菜・長ねぎ・かぼちゃ・バナナ	鶏肉・牛乳・うどん・大根・ごぼう 人参・白菜・長ねぎ・かぼちゃ・バナナ
8日月 19日金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		野菜醤油うどん きゃべつとささみのサラダ	野菜醤油うどん きゃべつとささみのサラダ	野菜醤油ラーメン きゃべつとささみのサラダ ゼリー
	午後食		お茶・混ぜ込みかゆ	お茶・混ぜ込みかゆ	牛乳・混ぜ込みいなり
	食材		豚肉・ささみ・うどん 米・ごま・もやし 玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・きゃべつ	豚肉・ささみ・うどん 米・ごま・もやし 玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・きゃべつ	豚肉・ささみ・牛乳・油揚げ・中華めん ごま油・マヨネーズ・ゼリー・米・ごま・もやし 玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・きゃべつ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
9日 火 22日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 豆腐ハンバーグ 磯辺和え 豚肉入り野菜スープ	やわらかごはん 豆腐ハンバーグ 磯辺和え 豚肉入り野菜スープ	ごはん 豆腐ハンバーグ 磯辺和え 豚肉入り野菜スープ
	午後食		お茶・さつまいりかゆ	お茶・さつまいりかゆ	牛乳・さつまいりとレーズン煮
	食材		豆腐・豚肉・チーズ・米・にんじん・ごぼう さつまいも・玉ねぎ きゃべつ・ほうれん草・もやし・しいたけ・のり・えのき	豆腐・豚肉・チーズ・米・にんじん・ごぼう さつまいも・玉ねぎ・ケチャップ きゃべつ・ほうれん草・もやし・しいたけ・のり・えのき	豆腐・豚肉・卵・チーズ・牛乳・米・にんじん・ごぼう パン粉・さつまいも・玉ねぎ・ケチャップ・レーズン きゃべつ・ほうれん草・もやし・しいたけ・のり・えのき
10日 水 24日 水	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食		おかゆ 鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしの味噌汁	やわらかごはん 鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げの味噌汁	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げの味噌汁
	午後食		お茶・わかめかゆ	お茶・わかめかゆ	牛乳・菓子
	食材		鮭・豆腐・味噌 米・小松菜・もやし・人参 しめじ・小ねぎ・わかめ	鮭・豆腐・油揚げ・味噌 米・小松菜・もやし・人参 しめじ・小ねぎ・わかめ	鮭・豆腐・油揚げ・味噌 米・ごま油・小松菜・もやし・人参 しめじ・小ねぎ・ヨーグルト・牛乳
11日 木 26日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 照り焼きチキン 磯豆煮 なめこの味噌汁	やわらかごはん 照り焼きチキン 磯豆煮 なめこの味噌汁	ごはん カレーマヨチキン 磯豆煮 なめこの味噌汁
	午後食		お茶・ジャムのせパンがゆ	お茶・ジャムのせパンがゆ	牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材		鶏肉・大豆・豆腐・味噌・牛乳・米 片栗粉・ひじき・人参 ごぼう・なめこ・水菜・いちごジャム	鶏肉・大豆・豆腐・味噌・牛乳・米 片栗粉・ひじき・人参 ごぼう・なめこ・水菜・いちごジャム	鶏肉・大豆・豆腐・味噌・牛乳・米 マヨネーズ・片栗粉・ひじき・人参 ごぼう・なめこ・水菜・いちごジャム
12日 金 29日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ 菊花しゅうまい 野菜サラダ 青菜と豆腐のすまし汁	やわらかごはん 菊花しゅうまい 野菜サラダ 青菜と豆腐のすまし汁	ごはん 菊花しゅうまい 野菜サラダ むらくも汁
	午後食		お茶・ミートうどん	お茶・ミートうどん	牛乳・マカロニミート
	食材		豚肉・うどん 米・しゅうまいの皮 玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり・ほうれん草	豚肉・ケチャップ・うどん 米・しゅうまいの皮 玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり・ほうれん草	豚肉・かにかま・かまぼこ・豆腐・卵・牛乳・ケチャップ 米・ごま油・しゅうまいの皮・マヨネーズ・マカロニ 玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり・ほうれん草
13日 土 27日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		豚丼風かゆ 粉ふきいも 貝だくさん味噌汁 バナナ	豚丼風かゆ 粉ふきいも 貝だくさん味噌汁 バナナ	豚丼 粉ふきいも 貝だくさん味噌汁 バナナ
	午後食		お茶・おじや	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・味噌・米 じゃが芋・玉ねぎ・人参・青のり 大根・わかめ・バナナ	豚肉・豆腐・味噌・米 じゃが芋・玉ねぎ・人参・青のり 大根・わかめ・バナナ	豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・米 じゃが芋・玉ねぎ・人参・青のり 大根・わかめ・バナナ
25日 木 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ じゃが芋のそぼろ炒め グリーンサラダ コンソメスープ	やわらかきのごはん じゃが芋のそぼろ炒め グリーンサラダ コンソメスープ	きのこごはん ポテトコロッケ グリーンサラダ コンソメスープ
	午後食		お茶・バナナ入りパンがゆ	お茶・バナナ入りパンがゆ	牛乳・バナナケーキ
	食材		豚肉・ツナ缶・牛乳・米・じゃが芋・きゅうり しめじ・玉ねぎ・舞茸・バナナ・食パン エリンギ・ほうれん草・きゃべつ・人参・コーン	豚肉・ツナ缶・牛乳・米・じゃが芋・きゅうり しめじ・玉ねぎ・舞茸・バナナ・食パン エリンギ・ほうれん草・ケチャップ・きゃべつ・人参・コーン	豚肉・ツナ缶・牛乳・卵・米・じゃが芋・きゅうり マヨネーズ・H/M・しめじ・玉ねぎ・舞茸・バナナ エリンギ・ほうれん草・ケチャップ・きゃべつ・人参・コーン
30日 火 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		鮭かゆ 豚汁	鮭かゆ 豚汁	おにぎりパーティー 豚汁
	午後食		お茶・ツナかゆ	お茶・ツナかゆ	牛乳・チーズ・菓子
	食材		鮭・豚肉・豆腐・味噌 米・里芋・のり・ゆかり・ツナ缶 人参・大根・ごぼう・長ねぎ	鮭・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌 米・里芋・のり・ゆかり・ツナ缶 人参・大根・ごぼう・長ねぎ	鮭・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌・牛乳・チーズ 米・ごま・里芋・こんにゃく・のり・ゆかり 人参・大根・ごぼう・長ねぎ
29日	朝おやつ				
	午前食				
	午後食				
	食材				