

2021



献立表



新渡戸文化子ども園

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	原材料	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる				
1	月	豚丼・野菜とエビのお浸し・豆腐のあんかけ汁・リンゴゼリー	豚肉 豆腐 セラチン さくらえび	米 しらたき 片栗粉 砂糖	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 こぼろ もやし 椎茸 ねぎ りんごジュース	354	秋いっぱい蒸しパン 牛乳	薄力粉 パーキングパウダー 砂糖 バター たまご 牛乳 りんご 干しぶどう さつまいも 生クリーム	208
2	火	ごはん・鯖の幽庵焼き・ポテトと豆のサラダ キャベツのみそ汁・なし	さわら 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	赤ピーマン ゆず きゅうり 玉葱 キャベツ ねぎ 豊水	318	シリアルバー	コーンフレーク マシュマロ マーガリン	102
4	木	梅豆ごはん・鶏肉の照り焼き・カリカリじゃこサラダ 貝だくさんスープ・抹茶ミルクゼリー	大豆 鶏肉 生揚げ セラチン じゃこ わかめ 寒天 牛乳	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 黒砂糖 こま油 こま油	ゆかり にんじん チンゲンツァイ 梅 キャベツ きゅうり 椎茸 しょうが ねぎ	338	チーズトースト	食パン 砂糖 チーズ	104
5	金	手作りパン・押し麦のサラダ・チキントマトスープ・みかん ☆年長さん フルーツ盛り☆	ツナ 鶏肉 大豆 チーズ たまご	強力粉 砂糖 じゃがいも チョコチップ 小麦 パター マヨネーズ 油 メロンオイル	にんじん 赤ピーマン ホールトマト ハセリ 干しぶどう きゅうり コーン 玉葱 にんにく セロリー キャベツ 蜜柑	380	バイクドポテト 牛乳	じゃがいも オリーブ油	56
8	月	発芽玄米入りごはん・鯖のカレー焼き・おかかポテト せんべい汁・小豆ミルクゼリー	鯖 削り節 鶏肉 セラチン 小豆 青のり 寒天 牛乳	米 玄米 小麦粉 じゃがいも 南部せんべい 砂糖 パター	にんじん こまつな こぼろ だいこん ねぎ	373	焼きそば 牛乳	蒸し中華めん 油 豚肉 青のり 牛乳 にんじん 玉葱 キャベツ もやし	157
9	火	塩昆布ごはん・竹輪のチーズ磯辺揚げ かぼちゃとさつま芋のサラダ・けんちん汁・アセロラゼリー	大豆 焼き竹輪 たまご 油揚げ 豆腐 セラチン 塩昆布 フロースチーズ 青のり	米 玄米 小麦粉 さつまいも じゃがいも こんにゃく 砂糖 揚げ油 マヨネーズ こま油	かぼちゃ にんじん きゅうり 玉葱 こぼろ だいこん ねぎ アセロラジュース	367	黒糖くずもち	黒砂糖 砂糖 片栗粉 きな粉	82
10	水	〈おやつ〉 ビスケット・ジョア ごはん・ひじき入り和風コロッケ・納豆和え かぶとじゃが芋のみそ汁・柿	ジョア	ビスケット		157	ココアトースト 牛乳	食パン 砂糖 マーガリン 牛乳	168
			たまご 納豆 油揚げ みそ ひじき	米 砂糖 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉 こま油 油	にんじん こまつな こぼろ 椎茸 もやし かぶ ねぎ かき	358			
11	木	マーガリンパン・ポテトミートグラタン バジルサラダ・ベーコンスープ・パインゼリー	豚肉 ベーコン セラチン 牛乳 チーズ 寒天	マーガリンパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 パター	にんじん 青ピーマン トマト ハセリ フロッキー こまつな 玉葱 セロリー だいこん きゅうり キャベツ パインジュース	359	おかかおにぎり	米 削り節 焼きのり	127
12	金	ごはん・かじきの干草焼き・肉じゃが 吉野汁・オレンジゼリー	めかじき みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 セラチン	米 小麦粉 しらたき じゃがいも 砂糖 片栗粉 こま油 マヨネーズ	にんじん 万能ねぎ さやいんげん こまつな 玉葱 だいこん 椎茸 オレンジジュース	383	肉みそ麺	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 こま油 豚肉 みそ しょうが にんにく 椎茸 玉葱 だけのこ	105
15	月	魚介のトマトスパゲティ・かぼちゃのサラダ りんご・牛乳	ベーコン いか エビ 枝豆 ハルメザン チーズ 牛乳	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	トマト かぼちゃ にんじん にんにく マッシュルーム きゅうり 玉葱 りんご	376	焼きおにぎり	米 みそ	124
16	火	ごはん・白身魚のきのこあんかけ 枝豆サラダ・和風カレースープ・グレープフルーツゼリー	ホキ 枝豆 大豆 ベーコン セラチン 寒天	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油	にんじん 万能ねぎ 赤ピーマン チンゲンツァイ なめこ えのきたけ きゅうり 黄ピーマン コーン こぼろ だいこん ねぎ シモン グレープフルーツ	329	ふかし芋	さつまいも	79
17	水	〈おやつ〉 かぼちゃのプリン 麦ごはん・れんこんハンバーグ・お浸し さつま芋のみそ汁・ブドウゼリー		かぼちゃのプリン		101	ガーリックトースト 牛乳	ソフトフランス マーガリン ハセリ 牛乳	173
			豚肉 豆腐 たまご 削り節 鶏肉 みそ セラチン 牛乳 寒天	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 さつまいも 油	にんじん 万能ねぎ こまつな 玉葱 れんこん もやし こぼろ 椎茸 だいこん ねぎ しょうが ぶどうジュース	349			
18	木	さつま芋ごはん・鶏の甘酢あんかけ・野菜のごま醤油かけ 生姜のあったかスープ・キウイフルーツ	鶏肉 油揚げ 豆腐	米 さつまいも 小麦粉 砂糖 片栗粉 こま油 揚げ油	にんじん 青ピーマン こまつな ほうれんそう 玉葱 黄ピーマン もやし だいこん 椎茸 ねぎ しょうが 切り干し	343	ボンデケーキ	じゃがいも 小麦粉 キャッサバでん粉 コーン ハルメザン チーズ	103
19	金	まごわやさしい給食 大豆わかめごはん・鯖のみそマヨ焼き じゃが芋のそぼろ煮・きのこ汁・豆乳プリン	大豆 さけ みそ 豚肉 セラチン 豆乳 炊き込みわかめ 寒天	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油 こま油	さやいんげん にんじん 万能ねぎ しょうが だいこん 椎茸 えのきたけ しめじ	370	マシュマロサンド	クラッカー マシュマロ	73
22	月	ドライカレー・ポテトサラダ・ピーチゼリー・牛乳	豚肉 牛肉 セラチン ハルメザン チーズ 寒天 牛乳	小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 パター マヨネーズ	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが セロリー 玉葱 マッシュルーム りんご きゅうり コーン ももジュース	431	バナナケーキ	小麦粉 砂糖 パター バナナ たまご 牛乳	173
24	水	〈おやつ〉 メープルサンド ごはん・豚肉の塩こうじ焼き・ひじきと野菜のおかか和え 沢煮椀・ヨーグルト		胚芽食パン メープルシロップ マーガリン		104	お好み焼き	小麦粉 油 キャベツ たまご 削り節 さくらえび 青のり	94
			豚肉 削り節 ひじき ヨーグルト	米 塩麹 片栗粉	にんじん キャベツ こぼろ だいこん 椎茸 ねぎ	324			
25	木	11月のやさい さといも・だいこん 里芋ごはん・ぶり大根・野菜ときこのお浸し 豚汁・カルピスカン	ぶり 削り節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 カルピス	米 砂糖 さといも こんにゃく 油 こま油	にんじん さやえんどう ほうれんそう こぼろ れんこん だいこん もやし しめじ えのきたけ ねぎ	353	ヨーグルトレーズン マフィン	たまご ヨーグルト クリーム チーズ 牛乳 薄力粉 砂糖 干しぶどう	140
26	金	かきたまうどん・白菜のお浸し りんご蒸しパン・牛乳	蒸しかまぼこ たまご 牛乳	冷凍うどん 片栗粉 花麩 小麦粉 砂糖 油 パター ホットケーキミックス	にんじん 糸みつば こまつな だいこん 椎茸 はくさい りんご	353	鶏そぼろおにぎり	米 砂糖 片栗粉 鶏肉 焼きのり	131
29	月	ごはん・いかの一枚揚げ・じゃがいものシャキシャキ和え なめこのみそ汁・レモンゼリー	いか 油揚げ 豆腐 みそ セラチン 寒天	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油	にんじん こまつな しょうが きゅうり 玉葱 なめこ ねぎ バインジュース	336	桜えびの パリパリピザ	きょうざの皮 マヨネーズ チーズ さくらえび のり	81
30	火	きな粉揚げパン・大根の中華漬け 白菜と肉団子のスープ・マンゴーゼリー	きな粉 豚肉 たまご セラチン 牛乳 生クリーム	コッペパン 砂糖 片栗粉 はるさめ 揚げ油 こま油	にんじん こまつな だいこん えだまめ しょうが ねぎ はくさい だけのこ きくらげ マンゴージュース	338	フレンチトースト	食パン 砂糖 マーガリン たまご 牛乳	144

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
管理栄養士 鈴木唯
栄養士 高橋知世

11月に入り、寒さや乾燥が強く感じられるようになりました。風邪などの病気にかかりやすくなる季節です。手洗い・うがいはもちろん、体を温めることも風邪予防になります。身体を温めてくれる効果のあるじゃがいもやかぼちゃは、秋が旬の野菜です。よく噛んで食べ、たくさん遊んで身体を温め、病気に負けない身体づくりをしましょう。

