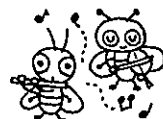




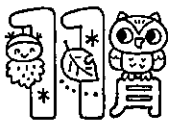
2022年 11月

予定献立表



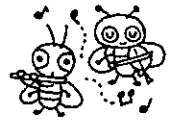
この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				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
1	火	麦ごはん みそ鮭フライ 豚チャンブルー みそ汁（とうがん・しめじ） くだもの	牛乳 黒糖ちんびん	米、小麦粉、黒糖、糖、パン粉（小麦）、油、押麦	牛乳、さけ、みそ、卵、豚肉	キャベツ、とうがん、にんじん、もやし、たまねぎ、しめじ、にら、いりごま、りんご
2	水	あわごはん 昆布の佃煮 チキンの照り焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁（もずく・ねぎ） くだもの	ヨーグルト レーズンパン	米、きび、油、レーズンパン（小麦・乳・大豆）、片栗粉	揚げ豆腐、豚肉、みそ、鶏肉、ヨーグルト（乳）	だいこん、にんじん、もずく、いんげん、こんぶ、ねぎ、しいたけ、にんにく、いりごま、オレング
3	木	文化の日 				
4	金	チキンライス スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ 野菜スープ（キャベツ・コーン） パイン缶	牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、じゃがいも、バター（乳）、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、オリーブ油	牛乳、卵、鶏もも肉、大豆、脱脂粉乳	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ミックスベジタブル、コーン、パプリカ、ほうれんそう、バナナ
5	土	ごはん 酢豚 はるさめサラダ みそ汁（キャベツ・油揚げ） デザート	おかき くずもち（3歳児〜） ひじきごはん（0〜2歳児）	米、はるさめ、黒糖、タピオカ粉、くず粉、油、片栗粉、ごま油	豚肉、みそ、きな粉、油揚げ（大豆）	たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、パイナップル、パプリカ、きゅうり、しいたけ、にんにく、ひじき、いりごま
6	日	お休み				
7	月	大豆入りドライカレー キャベツサラダ わかめスープ（コーン・玉ねぎ） くだもの	牛乳 黒糖ほうろ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、ごまドレッシング（ごま・卵）、黒糖	牛乳、牛豚合びき肉、大豆、卵	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン、パプリカ、きゅうり、みかん、わかめ
8	火	雑穀ごはん 赤魚とごぼうの煮つけ パパイヤ炒め みそ汁（じゃがいも・わかめ） くだもの	プリン せんべい	米、じゃがいも、せんべい、きび、押麦、油、プリン（乳・卵）	あかうお、豚肉、みそ	パパイヤ、にんじん、ごぼう、いんげん、バナナ、わかめ、しょうが
9	水	焼きそば わかめおにぎり（ごま） かぼちゃの甘煮 けんちんみそ汁 くだもの	牛乳 もちケーキ	焼きそば種（小麦・大豆）、米、もち粉、さといも、バター（乳）、油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ごぼう、バナナ、ねぎ、いりごま、りんご
10	木	麦ごはん 牛肉のすき焼き風煮 揚げぎょうざ みそ汁（とうがん・しめじ） くだもの	牛乳 さつまいもスティック（きなこ）	米、さつまいも、油、押麦、小麦粉	牛乳、揚げ豆腐、牛肉、みそ、きな粉	はくさい、こんにゃく、とうがん、ほうれんそう、にんじん、しめじ、長ねぎ、オレング
11	金	ごはん 納豆みそ 豚肉の野菜巻きフライ 切干大根炒め みそ汁（ほうれん草・しめじ） デザート	調整豆乳 フレンチトースト	米、食パン、油、パン粉（小麦）、小麦粉	豆乳、みそ、牛乳、卵、豚肉、納豆、かつお節	切り干しだいこん、ほうれんそう、こんにゃく、にんじん、いんげん、しめじ、こんぶ、しょうが
12	土	焼き鶏丼 キャベツのおかか和え みそ汁（豆腐・わかめ） ヨーグルト	バナナ ビスケット	米、ビスケット（小麦・乳）、片栗粉	鶏肉、豆腐、みそ、ヨーグルト（乳）、かつお節	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、いんげん、ねぎ、バナナ、しょうが、わかめ、のり
13	日	お休み 				
14	月	きのこごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ 鶏肉と冬瓜のすまし汁 くだもの	フライドポテト チーズ	米、フライドポテト、片栗粉、油	揚げ豆腐、鶏もも肉、チーズ（乳）	とうがん、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、きぬさや、しいたけ、みかん、きくらげ
15	火	麦ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ほうれん草ときこの炒め物 豚肉と白菜のスープ くだもの	牛乳 サターアングギー（黒糖）	米、小麦粉、黒糖、パン粉（小麦）、押麦、ホットケーキミックス（小麦・乳）、油	牛乳、牛豚合びき肉、豆腐、卵、豚肉、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）	ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にら、ひじき、バナナ
16	水	あわごはん 魚のピザ焼き 豆腐チャンブルー みそ汁（大根・えのき） くだもの	牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、さつまいも、油、きび、オリーブ油	牛乳、豆腐、キング、豚肉、チーズ（乳）、卵、みそ	キャベツ、もやし、だいこん、りんご、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ピーマン、にら、みかん



2022年 11月

予定献立表



この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)		
				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
17	木	お誕生会(お弁当)	まめびよ ドーナツ	ドーナツ(小麦・卵・乳)		
18	金	沖縄そば ほうれんそうの白和え くだもの	小魚(ごま) いなり寿司(3歳児〜) ふりかけおにぎり(0~2歳児)	沖縄そば(小麦・大豆)、 米、ふりかけ(魚・ごま)	豚三枚肉、豚だし骨、豆腐、 油揚げ、かまぼこ(大豆・ 魚)、小魚(魚・ごま)	ほうれんそう、ねぎ、オレンジ
19	土	牛丼 デザート きゅうりとわかめの中巻和え 金時豆煮 みそ汁(はくさい・えのき)	バナナ せんべい	米、油、片栗粉、ごま油	牛肉、金時豆、みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、 はくさい、ピーマン、にんじ ん、しらたき、えのきたけ、ね ぎ、わかめ、しょうが、バナナ
20	日	お休み				
21	月	カレーうどん 大根サラダ ちくわ磯辺揚げ くだもの	麦茶 鶏とひじきの炊き込み御飯	うどん(小麦)、米、ド レッシング、小麦粉、 油、片栗粉	ちくわ、豚肉、鶏もも 肉、卵	だいこん、たまねぎ、にん じん、きゅうり、ピーマ ン、切り干しだいこん、ひ じき、りんご、あおのり
22	火	親子丼 ポテトとじゃこの和風サラダ 豚汁 くだもの	牛乳 豆腐ドーナツ	米、じゃがいも、ホットケ ーキミックス(小麦・乳)、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、卵、 豚肉、みそ、しらす干し、か つお節	たまねぎ、にんじん、みずな、 だいこん、こんにゃく、ピーマ ン、ごぼう、長ねぎ、バナナ、 しょうが
23	水					
24	木	タコライス ポテトサラダ えのきと卵のスープ くだもの	牛乳 コーンフレーク ブルーネ	米、じゃがいも、コーンフ レーク(乳・大豆)、マヨ ネーズ(ノンエッグ)、油	牛乳、牛豚合ひき肉、卵、 チーズ(乳)	レタス、たまねぎ、にんじん、 ブルーネ、トマト、きゅうり、 えのきたけ、りんご、みかん
25	金	あわごはん くだもの ササミのごまフライ ひじき入り野菜炒め ゆし豆腐汁(アーサ)	野菜ジュース 蒸しカステラ(黒糖)	米、強力粉(小麦)、黒糖、 パン粉(小麦)、油、きび、 小麦粉	豆腐、牛乳、豚肉、みそ、 卵、とりささみ	キャベツ、もやし、にんじん、 野菜ジュース(もも・りん ご)、ひじき、にら、ごま、パ ーナ、あおさ
26	土	麦ごはん デザート さばの塩焼き おでん風煮物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	乳酸菌飲料 ホットケーキ	米、ホットケーキミックス (小麦・乳)、卵、梅、メー プルシロップ	乳酸菌飲料(乳)、さば、揚 げ豆腐、鶏肉、牛乳、はんべ ん(魚・卵)、みそ、卵	だいこん、こんにゃく、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、わかめ
27	日	お休み				
28	月	ごはん みそ汁(はくさい・しめじ) ふりかけ くだもの 白身魚フライ・タルタルソース いり豆腐	牛乳 きなこトースト	米、食パン、マヨネーズ(ノ ンエッグ)、油、マーガリ ン、ふりかけ(魚・ごま)、 グラニュー糖	牛乳、豆腐、卵、みそ、きな 粉、白身魚フライ(魚・小 麦・大豆)、脱脂粉乳	ほうれんそう、はくさい、にん じん、たまねぎ、きゅうり、し めじ、しいたけ、りんご
29	火	きのこのミートソーススパゲティ チーズ ロールパン コールスローサラダ わかめスープ(コーン・玉ねぎ)	牛乳 ココア蒸しパン	スパゲティ、ホットケーキ ミックス(小麦・乳)、マヨ ネーズ(卵)、油、ロールパ ン(小麦・卵・乳)、オリ ーブ油	牛乳、牛豚合ひき肉、卵、 チーズ(乳)	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、ホールトマト、マッシュ ルーム、ピーマン、しめじ、 コーン、にんにく、わかめ
30	水	あわごはん もも缶 白菜のクリーム煮 コロケ 大根とわかめスープ	ゼリー カルシウムせんべい	米、きび、油、コロケ(小 麦)、カルシウムせんべい (小麦・魚・大豆)	鶏肉	はくさい、もも、たまねぎ、だ いこん、ブロッコリー、にんじ ん、しめじ、コーン、わかめ
1か月の 平均栄養量 (お粥・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	567 kcal 21.6 g 17.8 g 2.2 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.4 mg 226 mg 27 mg 4.4 g	

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。