



11月分献立表



行田こども園
こどものみらい保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
4 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のマリネ ひじきと高野豆腐の煮物 大根のごま塩和え ほうれん草と大根の味噌汁	529.2(459.1) 21.8(19.6) 19.3(16.4) 1.2(1.0)	米、○小麦粉、○砂糖、植物油、○マーガリン、こんにゃく、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏胸肉、○鶏卵、○スキムミルク、◎スキムミルク、みそ、油揚げ、高野豆腐	大根、玉ねぎ、人参、ひじき、ほうれん草、レモン果汁	酢、しょうゆ、みりん、本だし、食塩、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク パウンドケーキ
5 木	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ ブロッコリーとツナの和え物 じゃがいもの炒めサラダ かぶと厚揚げの清し汁	496.5(425.4) 17.6(15.9) 17.9(14.4) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、○スパゲティー、植物油、片栗粉、砂糖、○植物油	鶏挽肉、ツナ、豆腐、◎スキムミルク、厚揚げ、大豆、おから、○スキムミルク、○ウインナー、白ごま	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、○白菜、かぶ、○人参、○玉ねぎ、赤ピーマン、○コーン、長ねぎ、ひじき、レモン果汁、干し椎茸	醤油、みりん、酢、こんぶだし、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	白菜入り スープスパゲティ
6 金	5分つきコシヒカリごはん 白身魚のちゃんちゃん焼き風 長ねぎ納豆 うの花炒り 大根とわかめの味噌汁	526.5(457.0) 21.6(19.4) 15.4(13.3) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、植物油、○マーガリン、砂糖	バサ、納豆、おから、みそ、◎スキムミルク、○鶏卵、竹輪、○練乳、ごま	キャベツ、もやし、人参、大根、長ねぎ、玉ねぎ、○人参、わかめ、にんにく	みりん、醤油、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	人参入り甘食
9 月	5分つきコシヒカリごはん 白菜と鶏団子のあんかけ 厚揚げと大根の煮物 キャベツの甘酢漬け 春菊とはんぺんの味噌汁	588.9(507.0) 20.0(18.1) 20.9(17.7) 1.1(0.9)	米、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、植物油、片栗粉、砂糖	鶏挽肉、厚揚げ、○おから、○スキムミルク、豆腐、◎スキムミルク、みそ、○鶏卵、おから、はんぺん、かつお節	白菜、玉ねぎ、大根、キャベツ、人参、コーン、長ねぎ、春菊、あさつき	酢、みりん、本だし、食塩、しょうゆ、こしょう	スキムミルク お菓子	ミルクココア おからクッキー
10 火	卵とじうどん 鶏肉の照り焼き 粉ふきいも キャベツとわかめの塩だれ和え	521.6(506.9) 21.8(22.2) 15.1(13.8) 2.3(2.0)	うどん、じゃがいも、○米、植物油、砂糖、砂糖、ごま油	鶏胸肉、鶏卵、◎スキムミルク	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、○小松菜、しょうが、レモン果汁、わかめ	しょうゆ、みりん、みりん、本だし、食塩、○食塩、食塩、○こんぶだし、パセリ粉、こしょう	スキムミルク お菓子	小松菜おにぎり
11 水	5分つきコシヒカリごはん 白菜と挽肉の重ね焼き 大豆入りきんぴらごぼう 大根しりしり ほうれん草とかぶの味噌汁	554.7(533.3) 19.5(20.3) 18.0(16.2) 2.1(1.8)	○じゃがいも、米、○片栗粉、植物油、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、○マーガリン	合挽肉(鶏・豚)、○スキムミルク、大豆、みそ、ツナ、さつま揚げ、おから、スキムミルク、◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、大根、ごぼう、かぶ、人参、大根の葉、ほうれん草	醤油、めんつゆ、みりん、酢、○コンソメ、本だし、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク いも団子焼き
12 木	5分つきコシヒカリごはん にらのぺたんこ餃子 南瓜のそぼろあんかけ 白菜サラダ 小松菜と油揚げの清し汁	602.7(517.8) 18.4(16.9) 21.0(17.8) 1.7(1.4)	米、餃子の皮、○ホットケーキミックス粉、○植物油、植物油、○白玉粉、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚挽肉、○スキムミルク、鶏挽肉、◎スキムミルク、油揚げ、高野豆腐、赤みそ	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、にら、小松菜	みりん、醤油、こんぶだし、食塩、生姜、酢、鶏ガラだし、本だし、にんにく、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク もちもちドーナツ
13 金	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー キャベツの洋浸し ブロッコリーと鶏ササミのサラダ 白菜とにんじんのスープ	532.8(515.9) 19.7(20.4) 20.2(18.0) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、植物油	鶏胸肉、○鶏卵、鶏肉、○スキムミルク、スキムミルク、◎スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ、人参、白菜、ブロッコリー、長ねぎ、コーン、○オレンジ	カレーパウダー、酢、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	オレンジ ブラウニー

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



11月分献立表



行田こども園
こどものみらい保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
16月	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ 白菜とブロッコリーの中華煮 もやしとにらのナムル ほうれん草とたまごのスープ	515.7(448.4) 19.5(17.7) 22.1(18.7) 1.8(1.5)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、片栗粉、植物油、ごま油	豚こま肉、鶏挽肉、○きなこ、◎スキムミルク、鶏卵、○スキムミルク、高野豆腐、黒ごま	白菜、もやし、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、にら、ピーマン、ほうれん草、きくらげ	酢、醤油、みりん、コンソメ、食塩、中華だし	スキムミルクお菓子	スキムミルク マカロニのあべかわ
17火	5分つきコシヒカリごはん 鶏ささみのごぼう巻き ひじきと大豆と豚肉の煮物 キャベツの和え物 里いもと油揚げの清し汁	507.3(441.7) 22.2(19.9) 16.3(14.0) 1.7(1.5)	米、○小麦粉、○小麦粉、植物油、里いも、○砂糖、こんにゃく、片栗粉、○ごま油、ごま油、砂糖、○植物油、砂糖	鶏肉、大豆、○豚挽肉、豚こま肉、◎スキムミルク、油揚げ	キャベツ、人参、ごぼう、玉ねぎ、○玉ねぎ、ひじき、○干し椎茸、しょうが	醤油、○みりん、みりん、○醤油、こんぶだし、○ドライイースト、食塩、しょうゆ、みりん、○食塩、食塩、本だし、だし汁、本だし、○鶏ガラだし	スキムミルクお菓子	肉まん
18水	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き 白菜と厚揚げと大豆の炒め煮 大根のゆず漬け 大根と小松菜のスープ	522.7(454.0) 16.7(15.5) 25.1(21.0) 1.6(1.3)	米、○白玉麩、○マーガリン、○砂糖、植物油	豚ばら肉、大豆、○スキムミルク、厚揚げ、◎スキムミルク、チーズ	大根、白菜、人参、玉ねぎ、ごぼう、ゆず、小松菜、コーン	みりん、醤油、コンソメ、食塩、本だし、こしょう	スキムミルクお菓子	スキムミルク お麩ラスク
19木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉と厚揚げの野菜あんかけ ひじきの白和え もやしとわかめの酢の物 白菜となめこの味噌汁	576.7(489.4) 20.8(18.4) 18.6(14.9) 1.6(1.4)	米、○さつまいも、○砂糖、植物油、片栗粉、○植物油、砂糖	鶏胸肉、豆腐、厚揚げ、◎スキムミルク、みそ、◎スキムミルク、白ごま、○黒ごま	もやし、白菜、キャベツ、なめこ、玉ねぎ、ひじき、人参、ピーマン、赤ピーマン、わかめ	酢、○みりん、醤油、○醤油、本だし、食塩	スキムミルクお菓子	スキムミルク 大学いも
20金	秋の紅葉ごはん 鶏肉のオープン焼き 栗のスイートポテト 大根の塩昆布漬け けんちん汁	482.0(475.2) 21.6(21.9) 12.1(11.5) 1.6(1.4)	米、さつまいも、○小麦粉、里いも、片栗粉、○植物油、植物油、砂糖、ごま油、マーガリン	鶏胸肉、鶏挽肉、豆腐、スキムミルク、黒ごま、○かつお節、◎スキムミルク	大根、人参、○キャベツ、ごぼう、長ねぎ、しめじ、えのき、椎茸、大根の葉、しょうが、昆布、にんにく、○青のり	醤油、○ソース、みりん、こんぶだし、食塩、本だし	スキムミルクお菓子	お好み焼き
24火	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ 白菜ときのこの炒め物 キャベツと鶏ササミのサラダ 豆腐と春菊の清し汁	496.5(440.9) 18.7(16.8) 15.2(13.3) 1.9(1.6)	米、○ビーフン、植物油、片栗粉、○ごま油	合挽肉(鶏・豚)、豆腐、鶏肉、◎スキムミルク、○鶏卵、おから、チーズ	玉ねぎ、白菜、キャベツ、○キャベツ、人参、○玉ねぎ、○人参、春菊、○にら、しめじ、ピーマン、えのき	ハヤシルウ、酢、食塩、○みりん、ケチャップ、醤油、こんぶだし、ソース、○中華だし、○醤油、こしょう、こしょう	スキムミルクお菓子	焼きビーフン
25水	5分つきコシヒカリごはん 肉団子の甘酢あんかけ 春雨とにらと大豆の炒め物 ほうれん草のナムル しめじと厚揚げのスープ	577.0(500.2) 19.2(17.2) 19.6(16.4) 1.8(1.6)	米、○さつまいも、○ホットケーキミックス粉、片栗粉、○マーガリン、植物油、春雨、○砂糖、砂糖、ごま油	合挽肉(鶏・豚)、豆腐、大豆、おから、○スキムミルク、厚揚げ、◎スキムミルク、黒ごま	もやし、玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ、にら、しめじ、ピーマン	酢、醤油、コンソメ、食塩、こしょう	スキムミルクお菓子	スキムミルク さつまいものケーキ
26木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け さつまいもの甘煮 キャベツのお浸し 白菜と豆腐の味噌汁	575.4(498.8) 23.6(20.8) 8.0(7.1) 2.1(1.8)	米、さつまいも、○ホットケーキミックス粉、砂糖、片栗粉、植物油	鶏胸肉、豆腐、○カルピス、◎スキムミルク、みそ、○スキムミルク、かつお節	人参、キャベツ、白菜、長ねぎ、あさつき	醤油、みりん、酢、本だし、食塩	スキムミルクお菓子	カルピス蒸しパン
27金	☆ 一緒に遊ぼう会 ☆							
30月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト ごぼうのマリネ 春菊と椎茸のスープ	510.0(436.1) 20.8(18.4) 16.3(13.1) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス粉、植物油、○マーガリン、○砂糖、片栗粉、砂糖	鶏胸肉、◎スキムミルク、○スキムミルク、ベーコン、白ごま	玉ねぎ、トマト缶、ごぼう、人参、○バナナ、春菊、椎茸、きくらげ、パセリ	酢、醤油、コンソメ、食塩、ソース、ケチャップ、こんぶだし、こしょう	スキムミルクお菓子	バナナマフィン

☆今月の地元野菜は『白菜』『大根』『里いも』『かぶ』などになります。