



令和3年

11月

3歳未満児献立表



ひかり隣保館保育園

日 曜	献立名	材 料 名				おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料など		
1 月	ご飯 豚肉のカレー炒め 揚げナスの煮びたし 白菜のおかかマヨ和え みそ汁(かぼちゃ・こねぎ) 柿	米/油/上白糖/かたくり粉/マヨドレ/ごま/さつまいも/水あめ	豚肉/かつお節/脱脂粉乳/牛乳	もやし/赤ピーマン/玉葱/ピーマン/なす/はくさい/かぼちゃ/こねぎ/かき	酒 塩 醤油 みりん カレー粉 かつおだし みそ 栄養だし	牛乳 大学いも	1杯当り 435 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.1 g
2 火	ご飯 レバーのみそ煮 れんこんの磯辺揚げ 水菜の塩昆布和え かきたま汁 りんご	米/上白糖/ごま/かたくり粉/油/ごま油/薄力粉	鶏レバー/あおのり/塩昆布/たまご/牛乳/脱脂粉乳	しょうが/れんこん/みずな/にんじん/りんご/黄桃缶	醤油 酒 みそ 塩 みりん かつおだし ベーキングパウダー	牛乳 黄桃蒸しパン	1杯当り 430 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.5 g
4 木	ご飯 鶏の照焼き もやしときゅうりの酢の物 粉ふきいも みそ汁(キャベツ・油揚げ) バナナ	米/上白糖/じゃがいも/バター/食パン/マヨドレ	鶏肉/油揚げ/牛乳/ツナ/脱脂粉乳	きゅうり/もやし/パセリ/キャベツ/バナナ	醤油 みりん 酢 塩 みそ 栄養だし	牛乳 ツナマヨトースト	1杯当り 444 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.4 g
5 金	<秋のピクニック> お弁当の持参をお願いいたします。	薄力粉/上白糖/バター	卵/牛乳			牛乳 クッキー	1杯当り 218 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 0.1 g
8 月	豚丼 キャベツと人参の浅漬け 豆苗の卵炒め みそ汁(豆腐・ねぎ) オレンジ	米/しらたき/上白糖/油/ホットケーキミックス	豚肉/たまご/豆腐/牛乳/脱脂粉乳/ウィンナー	玉葱/さいいんげん/キャベツ/にんじん/とうもろこし/もやし/ねぎ/オレンジ	醤油 みりん 酒 塩 みそ 栄養だし ケチャップ	牛乳 アメリカンドック	1杯当り 475 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g
9 火	ご飯 ひき肉とキャベツの重ね蒸し 五目煮 れんこんと水菜の和え物 みそ汁(小松菜・玉ねぎ) 柿	米/かたくり粉/上白糖/こんにやく/さつまいも/バター	豚肉/大豆/さつまいも/ひじき/ツナ/牛乳/生クリーム/たまご	玉葱/しいたけ/しょうが/キャベツ/赤ピーマン/こねぎ/にんじん/だいこん/さいいんげん/れんこん/みずな/黄ピーマン/こまつな/かき	塩 醤油 酒 かつおだし 塩 酢 みそ 栄養だし	牛乳 スイートポテト	1杯当り 436 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.2 g
10 水	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー ひじきのマリネ スープ(キャベツ・人参) りんご	米/マヨドレ/オリーブ油/上白糖/油/じゃがいも/ぎょうざの皮	鮭/脱脂粉乳/チーズ/ひじき/ハム/牛乳/豚肉/おから	マッシュルーム/玉葱/赤ピーマン/パセリ/ほうれん草/にんじん/きゅうり/もやし/コーン/キャベツ/りんご	塩 醤油 酢 コンソメ ケチャップ	牛乳 サモサ	1杯当り 417 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.2 g
11 木	醤油ラーメン しゅうまい 人参の中華漬け ぶどう寒天	中華めん/ごま油/かたくり粉/しゅうまいの皮/上白糖/油/お好み焼き粉	なると/豚肉/寒天/牛乳/たまご/あおのり/脱脂粉乳	ほうれん草/玉葱/たけのこ/しいたけ/しょうが/にんじん/きゅうり/ぶどうジュース/キャベツ	醤油ラーメンの素 塩 醤油 酒 酢 ソース	牛乳 お好み焼き	1杯当り 440 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g
12 金	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしとピーマンの塩炒め 小松菜のごまおひたし みそ汁(わかめ・なめこ) グレープフルーツ	米/油/ごま/薄力粉/バター/上白糖	豚肉/かつお節/わかめ/牛乳/ヨーグルト/脱脂粉乳	しょうが/もやし/ピーマン/こまつな/キャベツ/にんじん/なめこ/グレープフルーツ/いちごジャム	醤油 酒 塩 みそ 栄養だし ベーキングパウダー	牛乳 スコーン いちごジャム添え	1杯当り 422 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.4 g
15 月	<七五三>ちらしずし 鶏唐揚げ 人参といんげんのごま和え 南瓜の甘煮 すまし汁(ふ・こねぎ) りんご	米/上白糖/油/かたくり粉/薄力粉/ごま/ふ	油揚げ/たまご/鶏肉/ひじき/牛乳/生クリーム	椎茸/さいいんげん/にんじん/しょうが/かぼちゃ/こねぎ/りんご	酢 塩 醤油 酒 みりん かつおだし ベーキングパウダー	牛乳 カップシフォンケーキ	1杯当り 465 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g
16 火	<創立記念日>オムライス ハンバーグ フライドポテト 温野菜マヨチーズソース添え スープ(玉ねぎ・コーン) 柿	米/油/パン粉/じゃがいも/マヨドレ/ホットケーキミックス/バター/粉砂糖	鶏肉/たまご/豚肉/高野豆腐/豆腐/あおのり/チーズ/牛乳	玉葱/にんじん/ブロッコリー/コーン/かき	塩 ケチャップ 酒 デミグラスソース ハヤシルウ コンソメ	牛乳 ドーナツ	1杯当り 490 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.3 g
17 水	ご飯 ちくわの天ぷら(青のり・カレー) ほうれん草の白和え 大根とカニカマのサラダ みそ汁(わかめ・油揚げ) バナナ	米/薄力粉/油/上白糖/ごま/マヨドレ/ごま油	竹輪/あおのり/豆腐/かに風味かまぼこ/油揚げ/わかめ/牛乳	ほうれん草/にんじん/だいこん/黄ピーマン/バナナ/こねぎ	カレー粉 塩 醤油 酢 みそ 栄養だし	牛乳 ねぎ焼き	1杯当り 436 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g

令和3年

11月

3歳未満児献立表

ひかり隣保館保育園

日 曜	献立名	材 料 名				おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料など		
18 木	カレーうどん 小松菜とウインナーの炒め物 わかめとツナのサラダ グレープフルーツ	うどん/油/上白糖/ 米/薄力粉/パン粉	豚肉/油揚げ/ウイン ナー/ツナ/わかめ/ 牛乳/チーズ	玉葱/ねぎ/こまつな /にんじん/きゅうり /コーン/赤ピーマン /グレープフルーツ	カレールー 醤油 塩 酢 ケチャップ	牛乳 ライスコロッケ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
19 金	<誕生会>ご飯 チキンソテータルソース添え 人参グラッセ パインサラダ ミネストローネ オレンジ	米/マヨドレ/バター /上白糖/油/じゃがい も/薄力粉	鶏肉/脱脂粉乳/たま ご/牛乳/生クリーム	玉葱/パセリ/赤ピー マン/にんじん/パイ ナップル缶/きゅうり /キャベツ/セロリ/ ぶなしめじ/トマト缶 /オレンジ/みかん缶	酢 塩 トマトピューレ コンソメ	牛乳 ショートケーキ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 0.8 g
22 月	ハヤシライス コールスローサラダ 根菜のツナマヨ焼き スープ (人参・コーン) りんご	米/油/マヨドレ/上 白糖/じゃがいも/か たくり粉	豚肉/脱脂粉乳/牛乳 /ツナ/チーズ	玉葱/マッシュルーム /ぶなしめじ/キャベ ツ/赤ピーマン/きゅ うり/コーン/ごぼう /れんこん/パセリ/ にんじん/りんご	デミグラスソース ハヤシルウ 酢 コンソメ 塩 醤油	牛乳 芋餅	エネルギー 471 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g
24 水	ご飯 鰯の甘辛揚げ ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁 (大根・豆苗) バナナ	米/かたくり粉/油/ 上白糖/ごま油/ごま /薄力粉	たら/ひじき/油揚げ /牛乳/たまご	こねぎ/にんじん/さ やいんげん/ほうれん そう/だいこん/パナ ナ/豆苗	醤油 みりん かつおだし みそ 栄養だし ベーキングパウダー	牛乳 蒸しパン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.4 g
25 木	ご飯 豚肉の甘辛炒め 南瓜サラダ 小松菜と油揚げの和え物 みそ汁 (豆腐・なめこ) グレープフルーツ	米/上白糖/油/マヨ ドレ/ごま油/ごま	豚肉/チーズ/脱脂粉 乳/油揚げ/豆腐/牛 乳/寒天	玉葱/しょうが/かぼ ちや/きゅうり/こま つな/もやし/にんじ ん/しいたけ/なめこ /グレープフルーツ/ 黄桃缶	醤油 酒 みりん 酢 塩 みそ 栄養だし	牛乳 黄桃寒天	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.3 g
26 金	ミルクちぎりパン チキンカツ 千切りキャベツ ベジタブルソテー スープ (ほうれん草・エリンギ) オレンジ	強力粉/上白糖/パ ター/薄力粉/パン粉 /油/米	牛乳/鶏肉	キャベツ/さやいんげ ん/にんじん/コーン /ほうれんそう/エリ ンギ/オレンジ/ゆか り	塩 ドライイースト ソース 醤油 コンソメ 麦茶	麦茶 ゆかりごはんのおにぎり	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 1.1 g
29 月	ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル チンゲン菜とハムの炒め物 わかめスープ りんご	米/上白糖/ごま油/ かたくり粉/ごま/油 /薄力粉/バター	豆腐/豚肉/ハム/わ かめ/牛乳/たまご	玉葱/ねぎ/にら/ しょうが/ほうれんそ う/もやし/チンゲン 菜/こねぎ/りんご	醤油 みそ オイスターソース 中華だし 塩	牛乳 ごまのチュイル	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g
30 火	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き マッシュポテト グリーンサラダ スープ (水菜・玉ねぎ) バナナ	米/じゃがいも/パ ター/油/食パン/グ ラニュー糖	鶏肉/牛乳/脱脂粉乳 /チーズ	マーメレード/パセリ /キャベツ/きゅうり /玉葱/水菜/バナナ	醤油 酢 塩 コンソメ	牛乳 バターシュガートースト	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.1 g
月 平 均 栄 養 価						エネルギー 434 kcal 脂 質 14.9 g	たんぱく質 15.6 g 食塩相当量 1.3 g

\*食材購入の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

- \*保育園で提供する魚は、鮭、小魚、鱈、かじきまぐろ、さば、しらす、ホキ、カレイ、赤魚です。
- \*保育園で提供する果物はオレンジ、グレープフルーツ、甘夏、はっさく、いよかん、パイナップル、バナナ、みかん、黄桃、メロン、いちご、すいか、りんご、梨、柿、ぶどうの中から旬のものを出します。
- \*保育園では卵乳無しのマヨネーズ (マヨドレ) を使用しています。
- \*保育園では卵乳無しのパン粉を使用しています。
- \*保育園では卵乳無しのホットケーキミックスを使用しています。
- \*保育園では卵乳無しのコンソメを使用しています。
- \*11月の時間外軽食はおにぎり(ゆかり、なめし、おかか、青のり、ごま、のりたまふりかけ、おかかふりかけ、鮭ふりかけ)又はパンです。麦茶が付きます。

