11　月　献　立　表

たまむら直心保育園
https://t-jikishin.or.jp

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 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	3時おやつ
1	月	ツナチーズオムレツ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング みそ汁 グレープフルーツ	ゼリー	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、脱脂粉乳	グレープフルーツ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	さつま芋ごはん 牛乳
2	火	コーン団子 小松菜の煮浸し 豆腐すまし汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ	バナナ、こまつな、コーン缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんにく、しょうが	たべっこどうぶつ 牛乳
4	木	豆腐ボール ひじきとさつま芋の炒り煮 わかめスープ ヨーグルト	クッキー 牛乳	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ちくわ、しらす干し、卵、かつお節	にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、たまねぎ、グリンピース、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	ツナパン 牛乳
5	金	たらのケチャップあんかけ ブロッコリーのマヨネーズあえ かぶのスープ オレンジ	せんべい 牛乳	米、片栗粉、油、米粉、マッシュポテト、マヨネーズ、砂糖	牛乳、たら、ウインナーソーセージ、ベーコン	かぶ、オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぶ・葉、しめじ、コーン缶、ピーマン、しょうが、にんにく	ポンデケージョ 牛乳
6	土	てりやき野菜丼 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	七分つき米、油、片栗粉	鶏もも肉	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	リングドーナツ リンゴジュース
8	月	骨太卵焼き 野菜炒め すまし汁 オレンジ	ウエハース 牛乳	米、ビーフン、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、かつお節	りんご濃縮果汁、オレンジ、りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、いんげん、干ししいたけ、粉かんてん、ひじき、こ	りんごゼリー 牛乳
9	火	肉じゃが キャベツのサラダ みそ汁 バナナ	ヨーグルト	米、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、トマトペースト、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、にんにく	マカロニのトマト煮 牛乳
10	水	マーボー豆腐 きゅうりの昆布あえ 中華スープ グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し	グレープフルーツ、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、塩こんぶ、しょうが、あおのり	じゃこトースト 牛乳
11	木	さばのおろし煮 もやしの和え物 五目汁 オレンジ	チーズ 牛乳	米、さといも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さば、豆乳、つぶしあん（砂糖添加）、油揚げ	だいこん、オレンジ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、しょうが	小豆蒸しパン 牛乳
12	金	ドライカレーライス コールスローサラダ 麦茶 ヨーグルト	スティックパン 牛乳	米、油、マヨネーズ、米粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	えびせん 牛乳
13	土	和風ツナパスタ 麦茶 オレンジ	せんべい 牛乳	スパゲティ、油	ツナ油漬缶	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	ぽたぽた焼き リンゴジュース
15	月	厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ かき玉汁 グレープフルーツ	ゼリー	米、焼ふ、砂糖、はるさめ、無塩バター、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、卵、ハム、米みそ（淡色辛みそ）	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、ピーマン、にんにく、しょうが	麩ラスク 牛乳
16	火	肉豆腐 小松菜の塩ごまあえ みそ汁 バナナ	クッキー 牛乳	米、さつまいも、ロールパン、小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、卵	バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ごま	メロンパン 牛乳
17	水	豆腐の五目焼き 切干大根のサラダ きのこスープ オレンジ	せんべい 牛乳	米、七分つき米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し	オレンジ、にんじん、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、ひじき、しょうが、えのき、しめじ、さやえんどう	焼きもろこしおにぎり 牛乳
18	木	豚肉の柳川風煮物 かぶの塩昆布あえ すまし汁 バナナ	ウエハース 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉(ロース)	バナナ、はくさい、たまねぎ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ごぼう、かぶ・葉、塩こんぶ	つぶつぶベジタブル 牛乳
19	金	鶏のから揚げ 野菜のトマト煮 コーンクリームスープ プチダノン	チーズ 牛乳	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、豆乳、卵、加糖練乳	たまねぎ、りんご、ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶、ｶｯﾄﾄﾏﾄ缶詰、ｺｰﾝ缶、かぼちゃ、にんじん、なす、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶、にんにく、しょうが	りんごケーキ リンゴジュース
20	土	みそ煮込みうどん 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	干しうどん	豚肉(ばら)、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、ちくわ	バナナ、はくさい、ねぎ、にんじん	フルーツゼリー リンゴジュース
22	月	さばのそぼろご飯 かぼちゃサラダ みそ汁 オレンジ	ヨーグルト	米、砂糖、無塩バター、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	牛乳、さば(水煮缶)、卵、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、れんこん、ほうれんそう、コーン缶	パウンドケーキ 牛乳
24	水	凍り豆腐の卵とじ にんじんのシンプルサラダ はるさめスープ ヨーグルト	クッキー 牛乳	米、じゃがいも、食パン、はるさめ、グラニュー糖、砂糖、バター、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、凍り豆腐	にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、ごま、焼きのり	ごまトースト 牛乳
25	木	豚肉と野菜のカレー炒め 白菜とほうれん草の甘酢和え すまし汁 グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、かぶ、バナナ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、かぶ・葉、刻みこんぶ、レモン果汁、カットわかめ	カレーまん 牛乳
26	金	えびのトマトソース煮 パスタサラダ スープ オレンジ	スティックパン 牛乳	米、米粉、片栗粉、マヨネーズ、油、マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま油	牛乳、メルルーサ、しばえび、豆乳、鶏ひき肉、ハム、おから	オレンジ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、トマトピューレ、えのきたけ、にんにく、しょうが	ブルーベリーヨーグルト 麦茶
27	土	クリームシチュー ブロッコリーサラダ 麦茶 オレンジ	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油	鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いんげん	チョコチップパン リンゴジュース
29	月	千草卵焼き キャベツのコーン煮 みそ汁 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	米、さといも、砂糖	ヨーグルト(無糖)、卵、かに水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	バナナ、キャベツ、コーン缶、ほうれんそう、ブルーベリージャム、にんじん、こまつな、干ししいたけ	米粉バナナパン 牛乳
30	火	さけのきのこみそ焼き いんげんの煮浸し のっぺい汁 バナナ	ウエハース 牛乳	米、焼きそばめん、さといも、ごま油、米粉、油、砂糖	牛乳、さけ、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、干しえび	グレープフルーツ、キャベツ、いんげん、えのきたけ、はくさい、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ピーマン、あおのり	おやつ焼きそば 牛乳

1か月の平均栄養量（以上児・未満児）			
エネルギー	516・455kc	鉄	2.1・1.6mg
たんぱく質	18.9・16.8g	カルシウム	237・307m
脂質	15.5・15.7g	ビタミンC	38・28mg
塩分	1.5・1.2g	食物繊維	4.4・3.2g

※都合により献立が変更になる場合があります。
※こあら、ぱんだ、らいおん組は袋をお配りいたしますのでお米(6合）をご持参ください。