



# 令和3年11月 献立表

認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
1 月	ご飯 三色そばろ井 豚汁 牛乳 お誕生日ケーキ	○お野菜せんべい ◎バナナ	エネルギー 652kcal たんぱく質 25.9g 脂質 25.1g 炭水化物 86.2g 塩分 1.9g	16 火	さつまいもご飯 鮭の塩焼き 豚バラだいこん ひじきのナムル 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎青のりポテト	エネルギー 504kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.3g 炭水化物 75.5g 塩分 1.9g
2 火	玄米ご飯 さばの生姜醤油 切り干し大根の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁(はくさい、にんじん) 牛乳	○たべっこ動物 ◎きな粉トースト	エネルギー 511kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.9g 炭水化物 74.7g 塩分 1.7g	17 水	玄米ご飯 肉豆腐 彩りサラダ かぼちゃバター煮 かきたま汁(卵、えのき) 牛乳	○ほしたべよ ◎ピザトースト	エネルギー 560kcal たんぱく質 23.9g 脂質 20.2g 炭水化物 76.7g 塩分 1.6g
4 木	玄米ご飯 焼肉 三色ナムル ブロックリーカニカマあんかけ 中華スープ(豆腐、わかめ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎オレンジゼリー	エネルギー 502kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.4g 炭水化物 68.0g 塩分 1.9g	18 木	玄米ご飯 あじメンチ 春雨サラダ 里芋そばろ煮 味噌汁(きやべつ、厚揚げ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎麩のラスク	エネルギー 566kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 炭水化物 83.6g 塩分 2.0g
5 金	キャロットパン 鮭のチーズ焼き 豚肉とキャベツ炒め ペイクポテト ミネストローネ 牛乳	○マンナビスケット ◎焼きそば(おやつ)	エネルギー 504kcal たんぱく質 29.5g 脂質 20.5g 炭水化物 58.6g 塩分 2.1g	19 金	ほうれん草パン ミートオムレツ じゃがいもとアスパラのソテー みかん(50g) 彩りコンスープ 牛乳	○マンナビスケット ◎わかめおにぎり	エネルギー 608kcal たんぱく質 23.4g 脂質 21.0g 炭水化物 88.9g 塩分 1.9g
8 月	ご飯 筑前煮 豆腐きのこあんかけ りんご 味噌汁(切り干し、にんじん、油揚) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ザクザクごまクッキー	エネルギー 531kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.6g 炭水化物 79.5g 塩分 1.6g	22 月	ご飯 シルバーの西京みそ漬け ブロックリーのおかか和え 大学芋 ほうとう 牛乳	○お野菜せんべい ◎フルーチェ	エネルギー 517kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.4g 炭水化物 70.7g 塩分 1.8g
9 火	玄米ご飯 煮込みハンバーグ ブロックリーとツナのサラダ にんじんグラッセ コンソメスープ(キャベツ、卵) 牛乳	○たべっこ動物 ◎きな粉豆	エネルギー 573kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.4g 炭水化物 76.9g 塩分 1.4g	24 水	お弁当の日		
10 水	焼きうどん フルーツヨーグルト和え 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○ほしたべよ ◎ウインナーバリバリ焼き	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.3g 炭水化物 87.7g 塩分 2.2g	25 木	味噌ラーメン 豚もやし シューマイ ブロックリーと卵のサラダ 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎青りんごゼリー	エネルギー 529kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.2g 炭水化物 77.7g 塩分 1.7g
11 木	玄米ご飯 さわらの煮つけ 厚揚げとキャベツみそ炒め もやしと卵の中華和え けんちん汁 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎ぶどうゼリー	エネルギー 500kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.3g 炭水化物 76.6g 塩分 1.8g	26 金	ハンギンパン 照り焼きミートボール(きのこ) じゃがいもチーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー ミルクスープ(白菜、にんじん) 牛乳	○マンナビスケット ◎お好み焼き	エネルギー 501kcal たんぱく質 24.2g 脂質 20.6g 炭水化物 63.5g 塩分 2.2g
12 金	ロールパン チキンのトマト煮 切り干し大根のサラダ ジャーマンポテト クラムチャウダー 牛乳	○マンナビスケット ◎ハッシュドポテト	エネルギー 503kcal たんぱく質 21.0g 脂質 23.6g 炭水化物 62.8g 塩分 1.6g	29 月	ご飯 麻婆豆腐 花野菜ささみ和え みかん(50g) 中華スープ(卵、ねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎りんごケーキ	エネルギー 563kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.5g 炭水化物 80.0g 塩分 0.9g
15 月	ご飯 ポークカレー 鶏肉の唐揚げ なすのナポリタン 人参ケーキ 牛乳	○お野菜せんべい ◎牛乳寒天	エネルギー 672kcal たんぱく質 25.8g 脂質 26.3g 炭水化物 91.1g 塩分 1.9g	30 火	玄米ご飯 メンチカツ マカロニサラダ(卵) 大根とにんじんの煮物 味噌汁(さつまいもと玉ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎キャラメルプリン	エネルギー 530kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.7g 炭水化物 73.0g 塩分 1.6g

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。