



令和4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 火	玄米ご飯 肉豆腐 ほうれん草と人参おかか和え じゃがバターコーン 味噌汁(大根、しめじ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 513kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.4g 炭水化物 80.1g 塩分 1.4g	16 水	玄米ご飯 おこさまピザ 中華スープ(水菜、卵) お誕生日ケーキ 牛乳	○ほしたべよ ◎バナナ	エネルギー 598kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.3g 炭水化物 86.6g 塩分 1.6g
2 水	玄米ご飯 さばの生姜醤油 厚揚げと根菜煮 カリフラワーのカレーソテー 味噌汁(もやし、わかめ) 牛乳	○ほしたべよ ◎ストロベリーゼリー	エネルギー 500kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.7g 炭水化物 72.3g 塩分 1.3g	17 木	玄米ご飯 タラのコーンマヨネーズ焼き なすのナポリタン 三色ゴマサラダ 味噌汁(麩、長ねぎ) 牛乳	○マンナビスケット ◎マスカットゼリー	エネルギー 516kcal たんぱく質 23.6g 脂質 17.5g 炭水化物 72.0g 塩分 1.5g
4 金	バターロール ブロッコリーとベーコンのオムレツ かぼちゃサラダ オレンジ コンソメスープ(キャベツ、にんじん) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎わかめごまおにぎり	エネルギー 569kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.9g 炭水化物 79.9g 塩分 1.8g	18 金	キャロットロール スパニッシュオムレツ マカロニサラダ お楽しみゼリー クラムチャウダー 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎焼きそば	エネルギー 538kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.2g 炭水化物 77.3g 塩分 1.6g
7 月	ご飯 メンチカツ 人参しりしり きゅうりとかにかま餅の物 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎マカロニきな粉	エネルギー 549kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.2g 炭水化物 84.8g 塩分 1.2g	21 月	ご飯 コーンコロッケ ウインナーとパプリカ炒め キャベツとささみのサラダ 味噌汁(豆腐、わかめ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎チーズトースト	エネルギー 591kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.5g 炭水化物 89.7g 塩分 1.9g
8 火	玄米ご飯 さわらの塩焼き 肉じゃが アスパラときのこのソテー 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ピザトースト	エネルギー 520kcal たんぱく質 25.9g 脂質 16.9g 炭水化物 72.8g 塩分 1.9g	22 火	玄米ご飯 シルバーみりん漬け かぼちゃの煮付 春雨サラダ 豚汁 牛乳	○たべっこ動物 ◎牛乳寒天	エネルギー 550kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.5g 炭水化物 81.1g 塩分 1.5g
9 水	お弁当	○ほしたべよ ◎焼きドーナツ	エネルギー 104kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.4g 炭水化物 23.5g 塩分 0.2g	24 木	ご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁(はくさい、厚揚げ) 牛乳	○マンナビスケット ◎りんごケーキ	エネルギー 532kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.5g 炭水化物 76.0g 塩分 1.4g
10 木	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	○マンナビスケット ◎キャラメルプリン	エネルギー 557kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.5g 炭水化物 86.3g 塩分 1.9g	25 金	玄米ご飯 ほっけ塩焼き 卵焼き 三色野菜のリナムル けんちん汁 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎青のりポテト	エネルギー 502kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.3g 炭水化物 71.3g 塩分 1.3g
11 金	玄米ご飯 チキンのトマト煮 ジャーマンポテト ブロッコリーと卵のサラダ コーンのスープ 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎たまご蒸しパン	エネルギー 598kcal たんぱく質 23.3g 脂質 20.7g 炭水化物 86.4g 塩分 1.4g	28 月	醤油ラーメン 野菜炒め シューマイ みかん 牛乳	○お野菜せんべい ◎ホットケーキ	エネルギー 573kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.7g 炭水化物 90.2g 塩分 2.0g
14 月	ご飯 白身フライ 油揚げと大根の煮物 キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁(かぼちゃ、たまねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ジャムサンド	エネルギー 535kcal たんぱく質 24.0g 脂質 12.4g 炭水化物 88.3g 塩分 1.4g	29 火	玄米ご飯 さばの味噌煮 もやしとピーマンカレー炒め ひじきと大豆の煮物 すまし汁(水菜、麩、しいたけ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎オレンジゼリー	エネルギー 538kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.6g 炭水化物 78.2g 塩分 1.7g
15 火	玄米ご飯 ポークカレー 鶏肉の唐揚げ 彩りサラダ みかん 牛乳	○たべっこ動物 ◎きなこ豆	エネルギー 613kcal たんぱく質 28.0g 脂質 22.7g 炭水化物 81.9g 塩分 1.6g	30 水	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとコーンのサラダ さつまいもとりんご煮 味噌汁(キャベツ、しめじ) 牛乳	○ほしたべよ ◎きな粉トースト	エネルギー 550kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.7g 炭水化物 86.7g 塩分 1.2g

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。