



日付	献立	栄養価	からだを作る主な食品	熱や力になる主な食品	体の調子を整える主な食品
1 水	☆パンフキンパン ＊鶏肉のカレー焼き ＊かぶと人参のクリーム煮 ＊ブロッコリーのマリネ ＊マカロニサラダ ＊洋なし ☆パンデー	エネルギー 272kcal たんぱく質 11.2g 脂質 10.1g 炭水化物 34.9g 塩分 1.3g	鶏肉	パン・マカロニ・小麦粉・砂糖・マーガリン・ノンエッグマヨネーズ・油	ブロッコリー・かぶ・人参・コーン・きゅうり・南瓜・洋なし
2 木	◎ごはん ＊サバの竜田揚げ ＊里芋と厚揚げの煮物 ＊小松菜と人参の和え物 ＊黄桃	エネルギー 352kcal たんぱく質 12.1g 脂質 9.6g 炭水化物 56.9g 塩分 0.9g	サバ・厚揚げ	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・里芋・油	小松菜・人参・黄桃
6 月	◎ごはん ＊鶏肉のから揚げ ＊しらたきのきんぴら ＊白菜とツナのコンソメ煮 ＊チーズ ＊ぶどうゼリー	エネルギー 317kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.8g 炭水化物 50.5g 塩分 0.9g	鶏肉・チーズ・ツナ	米・小麦粉・砂糖・油	白滝・人参・いんげん・ねぎ・白菜・ぶどう果汁
7 火	◎ごはん ＊お好み焼き ＊いんげんとコーンのソテー ＊ちくわののりマヨ和え ＊さつまいものゴマがらめ ＊みかん	エネルギー 298kcal たんぱく質 5.6g 脂質 3.5g 炭水化物 58.5g 塩分 0.8g	卵・ちくわ・青のり・かつおぶし	米・小麦粉・砂糖・さつまいも・ゴマ・ノンエッグマヨネーズ・油	キャベツ・ねぎ・コーン・いんげん・みかん
8 水	◎ごはん ＊ハンバーグステーキ ＊ハーフスパゲティ ＊チンゲン菜のソテー ＊南瓜グラッセ ＊パイ	エネルギー 354kcal たんぱく質 9.6g 脂質 8.0g 炭水化物 62.3g 塩分 1.0g	鶏肉	米・スパゲティ・小麦粉・パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・南瓜・人参・チンゲン菜・パイナップル
9 木	☆ツナと大根の炊きこみごはん ＊赤魚の西京焼き ＊大豆とひじきの煮物 ＊さつまいもの天ぷら ＊棒々鶏サラダ ＊白桃	エネルギー 312kcal たんぱく質 14.6g 脂質 5.4g 炭水化物 54.8g 塩分 1.4g	ツナ・赤魚・大豆・ひじき・鶏肉・卵	米・小麦粉・砂糖・ゴマ・さつまいも・油	大根・人参・キャベツ・白桃
10 金	◎ごはん ＊ぎょうざの中華あんかけ ＊ブロッコリーのカレー和え ＊りんご ◎ごはん ＊ぎょうざの中華あんかけ ＊ブロッコリーのカレー和え ＊りんご	エネルギー 288kcal たんぱく質 7.0g 脂質 6.5g 炭水化物 54.3g 塩分 0.9g	豆腐	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・油	キャベツ・玉ねぎ・ニラ・白菜・椎茸・人参・ねぎ・ブロッコリー・りんご
13 月	☆サケわかめごはん ＊ホタテの磯辺フライ ＊ミニアメリカンドッグ ＊小松菜の煮びたし ＊さつまいもサラダ ＊洋なし	エネルギー 378kcal たんぱく質 8.4g 脂質 10.4g 炭水化物 65.5g 塩分 1.6g	サケ・わかめ・ホタテ・鶏肉・豚肉・あおさ・油揚げ・卵	米・小麦粉・パン粉・砂糖・さつまいも・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油	小松菜・人参・トマト・洋なし
14 火	◎ごはん ＊家常豆腐 ＊キャベツの和え物 ＊みかん ◎ごはん ＊家常豆腐 ＊キャベツの和え物 ＊みかん	エネルギー 300kcal たんぱく質 13.8g 脂質 6.8g 炭水化物 48.7g 塩分 0.8g	厚揚げ・豚肉・さつまあげ	米・片栗粉・砂糖・油	人参・ピーマン・木耳・椎茸・キャベツ・みかん
15 水	◎ごはん ＊サワラのガーリックソース焼き ＊春雨のカレー炒め ＊ほうれん草のゴマ和え ＊黄桃	エネルギー 280kcal たんぱく質 11.0g 脂質 5.6g 炭水化物 49.5g 塩分 0.7g	サワラ・豚肉・鶏肉	米・砂糖・ゴマ・春雨・油	ほうれん草・グリーンピース・黄桃
16 木	◎ごはん ＊豚肉のねぎ塩炒め ＊春巻き ＊チョレギサラダ ＊マンゴープリン	エネルギー 330kcal たんぱく質 10.5g 脂質 9.8g 炭水化物 48.0g 塩分 0.8g	豚肉・鶏肉・海苔・乳製品	米・小麦粉・砂糖・ゴマ油・油	ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参・筍・にら・きゅうり・マンゴー
17 金	☆コッペパン ＊鶏肉とマカロニのクリーム煮 ＊エビのフリッター ＊いんげんと人参のグラッセ ＊フロッコリーポイル ＊カクテルゼリー ☆パンデー	エネルギー 324kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.7g 炭水化物 40.7g 塩分 1.5g	鶏肉・エビ・豆乳	パン・マカロニ・小麦粉・砂糖・マーガリン・油	玉ねぎ・パセリ・ブロッコリー・トマト・いんげん・人参・ぶどう果汁・もも果汁・りんご果汁
20 月	◎ごはん ＊サイコロステーキ ＊焼きビーフン ＊大根のオイスター煮 ＊野菜かまぼこ ＊りんご	エネルギー 335kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.0g 炭水化物 55.8g 塩分 1.4g	鶏肉・牛肉・かまぼこ・ツナ	米・ビーフン・砂糖・油	人参・キャベツ・ほうれん草・大根・りんご
21 火	☆チキンピラフ ＊タラのオーロラ焼き ＊小松菜と人参のソテー ＊コーンサラダ ＊みかんゼリー	エネルギー 309kcal たんぱく質 11.1g 脂質 7.9g 炭水化物 50.2g 塩分 1.0g	鶏肉・タラ	米・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	マッシュルーム・パセリ・小松菜・人参・トマト・コーン・グリーンピース・みかん果汁
22 水	◎ごはん ＊ポークチャップ ＊キャベツのコンソメ煮 ＊ゆり根入りポテトサラダ ＊黄桃	エネルギー 337kcal たんぱく質 10.5g 脂質 8.6g 炭水化物 58.1g 塩分 1.3g	豚肉	米・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・人参・ゆり根・パセリ・黄桃
24 金	◎ごはん ＊わくわくハンバーグ ＊ほうれん草とコーンのソテー ＊タコさんウインナー ＊青のりポテト ＊りんご	エネルギー 307kcal たんぱく質 8.7g 脂質 8.3g 炭水化物 52.1g 塩分 0.8g	豚肉・鶏肉・牛肉・豆腐・青のり	米・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・いんげん・トマト・コーン・ほうれん草・りんご
27 月	◎ごはん ＊みぞ味つくね ＊小松菜のソテー ＊油揚げのおかか炒め ＊ツナとコーンのマリネ風 ＊パイ	エネルギー 300kcal たんぱく質 9.8g 脂質 6.0g 炭水化物 54.4g 塩分 0.8g	鶏肉・油揚げ・ツナ・卵・かつおぶし	米・パン粉・砂糖・油	小松菜・玉ねぎ・コーン・人参・筍・牛蒡・バジル・ねぎ・パイナップル
28 火	◎ごはん ＊サワラのみぞれあん ＊人参シソ炒め ＊和風ポテトサラダ ＊りんご	エネルギー 282kcal たんぱく質 10.5g 脂質 5.7g 炭水化物 50.3g 塩分 0.7g	サワラ・豚肉・鶏肉	米・片栗粉・砂糖・じゃがいも・油	大根・人参・グリーンピース・りんご
29 水	◎ごはん ＊ソースカツ ＊キャベツのソテー ＊厚揚げと大根のみぞ煮 ＊黄桃	エネルギー 318kcal たんぱく質 8.0g 脂質 7.5g 炭水化物 56.3g 塩分 1.0g	豚肉・厚揚げ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	キャベツ・大根・黄桃
30 木	☆アサリの炊きこみごはん ＊エビマヨ炒め ＊パセリポテト ＊チンゲン菜とひじきのサラダ ＊スナッフエンドウポイル ＊杏仁豆腐	エネルギー 334kcal たんぱく質 14.4g 脂質 6.4g 炭水化物 57.8g 塩分 1.7g	アサリ・エビ・ひじき・乳製品	米・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・ゴマ油・油	玉ねぎ・コーン・パセリ・スナッフエンドウ・チンゲン菜・人参

★ 今月の特別食材 ★ < ゆり根 >

11/22 (水)

食用のゆりの球根で、6年かけて育てられています。冬の間に旬で、おせち料理や茶わん蒸しなどに使われていることが多いです。ほっくりとした食感と甘味を生かし、今回はポテトサラダに混ぜ込んでいます。この機会にぜひお家でもお試しください。



わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがりください。尚、仕入れの都合上メニューが変更になる場合もあります。

* 魚には骨が入っていることがありますので、十分に気を付けてお召しあがりください。

* お食事の際には、園児様に向け、よく噛んでお召しあがりいただきますよう、お声がけのほどよろしくお願致します。