



令和3年11月 献立表

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。
 ※献立は都合により変更する場合があります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー					
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ	
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児									
1	15	月	ぎゅうにゅう おかし	1日ひじきふりかけ 15日おせきはん かれのいのにつけ サラダな ミノマト なっとうじる	1日 ぎゅうにゅう フルーチェ おかし 15日 ぎゅうにゅう こうはくむしパン	395	315	19.5	15.6	6.4	5.1	2.8	2.4	ごはん	カレー	サラダな	1日※	○	○	※	※
			おかし			400	317	20.0	16.0	6.0	4.7	2.8	2.3	せきはん	カレー	サラダな	15日	○	○		
2	16	火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう じゅうにくロール こんさいのみそグラタン はるさめスープ	むぎちや ささみとコーンのたきこみごはん	510	406	20.5	16.3	25.0	20.0	2.9	2.2	じゅうにく ロール	ぶたひきにく	だいこん	○	○			
4	18	木	ぎゅうにゅう おかし	カレーライス れんこんののりしおいため パインラッシー	ぎゅうにゅう わふうスパゲッティ	620	500	17.5	14.0	16.7	13.5	2.3	1.8	ごはん	ぶたにく	れんこん		○	○		
			おかし			410	330	14.0	11.2	13.3	10.6	2.9	2.3	うどん	ぶたにく	きゃべつ	○	○	○		
5	19	金	ぎゅうにゅう おかし	チキンなんぼん とうふのタルタルソース サラダな はくさいのあさづけ みそしる	0.1歳 ラッシー リッツサンド 2歳～ ヨーグルト リッツ	440	340	17.5	14.0	11.0	9.0	2.2	1.8	ごはん	とりにく	はくさい	○	○			
6	20	土	ぎゅうにゅう おかし	マーボーはるさめどんぶり みそしる	むぎちや おかし フルーツ	320	320	10.7	8.6	6.5	5.2	1.1	0.9	ごはん	ぶたひきにく	たまねぎ			※		
8	22	月	ぎゅうにゅう おかし	とうふのごもくやき サラダな いんげんのごまマヨあえ みそしる	8日 ぎゅうにゅう おかし フルーツ 22日 ぎゅうにゅう じゃこチップス	482	370	18.4	14.4	15.5	12.5	1.5	1.2	ごはん	とうふ とりひきにく	さやいんげん	8日○	○	※	※	※
			おかし			22日○	○	○													
9	火	火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう キャロットツナサンド チキンソテー かぼちゃとベーコンのスープ	むぎちや じゃこチップス	515	410	24.2	19.5	26.0	21.0	2.8	2.5	しよくパン	ツナ とりにく	かぼちゃ	○	○	○		
10	24	水	ぎゅうにゅう おかし	ふりかけごはん ぶりのあげに サラダな ほうれんそうのおひたし みそしる	10日 ぎゅうにゅう フルーツゼリー おかし 24日 0歳むぎちや きなこかんでん 1歳～ほうじちや くるみつきなこかんでん	455	365	19.5	15.5	14.5	11.5	2.7	2.1	ごはん	ぶり	ほうれんそう	10日※	○	○	※	※
			おかし			24日○	○														
11	25	木	ぎゅうにゅう おかし	とんこつらーめん たまこんにやく ラッシー	ぎゅうにゅう フレンチトースト	375	300	16.0	13.0	10.0	8.0	1.5	1.2	ちゅうかめん	ぶたにく	にら		○	○		
13	27	土	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう キャロットツナサンド チキンソテー かぼちゃとベーコンのスープ	むぎちや のりまき	515	410	24.2	19.5	26.0	21.0	2.8	2.5	しよくパン	ツナ とりにく	かぼちゃ	○	○	○		
			おかし			440	352	15.2	12.2	15.0	12.0	2.0	1.6	ごはん	あぶらあげ	たまねぎ			※		
29	月	月	ぎゅうにゅう おかし	すいぎょうざ サラダな ブロッコリーのオーロラソースあえ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	425	327	14.0	10.8	12.4	10.2	2.1	1.7	ごはん	ぶたひきにく	ブロッコリー	○	○	○	※	※
			おかし																		
30	火	火	ぎゅうにゅう おかし	カレーライス れんこんののりしおいため パインラッシー	ぎゅうにゅう メロンパンふうスコーン	620	500	17.5	14.0	16.7	13.5	2.3	1.8	ごはん	ぶたにく	れんこん		○			
			おかし																		
誕生会	12	金	ぎゅうにゅう おかし	もみじごはん まつぼっくり サラダな わかめのすのもの いもにじる	リンゴジュース パフェ	480	384	17.5	13.8	12.8	10.3	1.7	1.4	ごはん	エビすりみ とりひきにく	わかめ		○	○		

秋の根菜味噌グラタン (4人分)

- ・ごぼう 1本 ・れんこん 中1/2個、 ・人参 1/3本 ・長ネギ 1本
- ・豚ひき肉 200g ・小麦粉大さじ2 ・コンソメ大さじ1 ・豆乳 400CC
- ・塩コショウ 適量 ・とろけるチーズ 40g ・バター 大さじ1 ・味噌大さじ2

作り方 11月2日・16日に給食に登場します☆

- ①ごぼうは皮をよく洗い、斜め薄切りにして水にさらす。
- ②れんこん、人参はいちょう切りにする。れんこんは水にさらす。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③バターを溶かしたフライパンに豚ひき肉をいれ、よく炒め

- ④ごぼう、れんこん、人参を入れ、よく炒め、全体に火が通ったら長ねぎを加える。
- ⑤小麦粉をふるい入れ、全体に絡める。豆乳を少しずついれ、全体に絡めながら伸ばしていく。
- ⑥コンソメ・塩コショウで味を整え、味を見ながら味噌を加えていく。

- ⑦耐熱皿によそい、とろけるチーズをお好みでかけ、焼き色がつくまでオーブントースターで7分ほど焼く。(1000w 250℃) ※様子を見ながら調節してください。

保育園では豆乳シュレッド(チーズ代替品)を使っています

