

献立表

2021年度

光塩女子学院日野幼稚園

日	曜	献立名	飲み物	主な食品と体内での働き			栄養価		
				主にエネルギーになる (黄色の食品)	主に体の組織をつくる (赤の食品)	主に体の調子を整える (緑の食品)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	
2	火	ごはん 酢豚風煮 白菜スープ		精白米、調合油、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉	にんじん、たまねぎ、しょうが、干しいたけ、ピーマン、はくさい	279	7.8	
4	木	さつまいも入りカレーライス フルーツポンチ		精白米、調合油、さつまいも、カレールウ	豚肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、みかん缶、もも缶、パイナップル缶	400	8.8	
5	金	☆11月お誕生日会☆ スパゲッティナポリタン コンソメスープ		スパゲッティ乾麺、調合油、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんにく、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶、キャベツ	306	11.0	
8	月	鶏飯 飛鳥汁(奈良県郷土料理)		精白米、調合油、砂糖	鶏肉、厚揚げ、白みそ、豆乳	たまねぎ、しょうが、にんじん、だいこん、もやし、水菜	311	10.4	
9	火	ごはん 高野豆腐の卵とじ すまし汁		精白米、調合油、砂糖、片栗粉	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	たまねぎ、にんじん、しょうが、しめじ、グリーンピース、もやし、わかめ	356	14.0	
11	木	食パン サーモンチャウダー マカロニサラダ		食パン、調合油、シチューミックス、マカロニ、マヨネーズ	鮭、豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、コーン、キャベツ	469	18.0	
12	金	☆焼き芋パーティー☆ カレーうどん		うどん乾麺、調合油、カレールウ	豚肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、しょうが、しめじ、ほうれん草	293	9.4	
15	月	黒米入りさつまいもごはん 肉団子汁		精白米、黒米、さつまいも、黒ゴマ、片栗粉、調合油	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、だいこん、小松菜	311	7.4	
16	火	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜のスープ		精白米、調合油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、豆腐、赤味噌	たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく、干しいたけ、もやし、青梗菜、コーン	324	10.2	
18	木	いちごジャムサンド 鶏肉とブロッコリーのスープ		食パン、調合油、マカロニ、いちごジャム	鶏肉、牛乳	たまねぎ、にんにく、にんじん、ブロッコリー、しめじ	328	13.1	
19	金	ごはん 豚肉の生姜炒め えのきのすまし汁		精白米、調合油、砂糖、片栗粉	豚肉	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、しょうが、わかめ、えのきたけ	363	10.8	
22	月	きんぴらごはん 鶏肉ともやしのスープ		精白米、しらたき、砂糖、調合油	豚肉、鶏肉	にんじん、ごぼう、いんげん、しょうが、もやし、豆苗	322	10.3	
25	木	しょうゆラーメン うの花ドーナツ(おからドーナツ)		中華麺(卵抜き)、調合油、うの花ドーナツ、醤油ラーメンスープ	豚肉、牛乳、なると	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、にら	444	16.2	
26	金	小松菜としらすの混ぜごはん すいとん汁		精白米、白ゴマ、薄力粉、片栗粉、調合油	しらす、鶏肉	小松菜、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、だいこん、青のり	342	15.5	
29	月	ハヤシライス コロコロスープ		精白米、調合油、ハヤシルウ	豚肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが、だいこん、コーン	430	12.6	
30	火	ごはん 鶏ちゃん焼き(岐阜県郷土料理) 豆腐のすまし汁		精白米、調合油、片栗粉	鶏肉、木綿豆腐、味噌	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、にんにく、しょうが、わかめ	303	9.2	
							11月平均栄養価	353.5	11.8

※材料の都合などにより、やむを得ず変更になる場合もございますのでご了承ください。

少しずつ木々も色づき始め、秋も深まってきました。
秋の味覚を楽しみながら、近づく冬に向けて丈夫な体を作っていきますよ。

旬の食材
さつまいも、きのこ、かぼちゃ
ごぼう、鮭