2023年11月

献　立　表

本町田わかくさ保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
1（水）	バターロール タンドリーチキン 春雨ともやしのソテー コーンチャウダー	ロールパン、上新粉、白玉粉、三温糖、ごま油、さつまいも	牛乳、鶏むね肉（皮付き）、あずき（乾）、ヨーグルト（無糖）、ベーコン	クリームコーン缶、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、緑豆もやし、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉	バナナ 牛乳 ぜんざい	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 284 mg
2（木）	麦ごはん　乾燥プルーン 焼魚 野菜のおひたし さつま汁	米、米粉、さつまいも、黒砂糖、押麦、しらたき、なたね油	牛乳、さけ、豆乳、鶏むね肉（皮付き）、豆みそ、きな粉、油揚げ	プルーン（乾）、こまつな、ごぼう、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、コーン缶、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ヨーグルト 牛乳 黒糖ときなこの 米粉けーき	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.1 g カルシウム 304 mg
3（金）	文化の日						
4（土）	ごはん　乾燥プルーン 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 みそ汁	米、リングドーナツ（SW商品）、三温糖、なたね油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、豆みそ	かぼちゃ、プルーン（乾）、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン缶、グリンピース、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	バナナ ジョア リングドーナツ わかめせんべい	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 366 mg
6（月）	焼きそばぱん フレンチサラダ 豆乳スープ ジョア	半つき米、焼きそばめん、ロールパン、なたね油、はちみつ、三温糖	豆乳、さば（水煮）、ベーコン、豚肉（もも）、ツナ油漬缶、無塩バター	玉葱、南瓜、キャベツ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、干しぶどう、あおのり	料理酒、ケチャップ、米酢、スープストック、ソース、オイスターソース、鶏ガラスープの素、食塩、カレー粉	牛乳：わかめせんべい 番茶 鯖缶じゃんばらや	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.3 g カルシウム 266 mg
7（火）	鮭ごはん 野菜の胡麻和え きのこ汁	米、強力粉、さといも、小麦粉、三温糖、ねりごま、なたね油	牛乳、つぶしあん（砂糖添加）、鶏もも肉（皮付き）、さけ（塩）、豆みそ、ごま	小松菜、南瓜、牛蒡、もやし、大根、葱、人参、コーン、なめこ、しめじ、しいたけ、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ドライイースト	りんご 牛乳 カロテンあんまん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.3 g カルシウム 271 mg
8（水）	麦ごはん　乾燥プルーン 鶏肉の中華風照り焼き 蓮根のカレー炒め いも煮汁	米、さといも、米粉、三温糖、押麦、板こんにゃく、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、おから、豚肉（もも）、豆みそ、生揚げ、ベーコン	れんこん、プルーン（乾）、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、しめじ、コーン缶	オイスターソース、料理酒、みりん、しょうゆ、食塩、ほんだし、カレー粉	みかん 牛乳 おから入りもちもち ココアケーキ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 219 mg
9（木）	麦ごはん ナスと豚肉の甘味噌炒め 南瓜煮 三平汁	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉（もも）、さけ（塩）、無塩バター、淡色みそ	なす、かぼちゃ、りんご、ねぎ、だいこん、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、シナモン	ぶどうゼリー 牛乳 りんごのスコーン	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 237 mg
10（金）	小豆ごはん　りんご 卵焼き ほうれん草の炒めもの 豚汁	米、小麦粉、もち米、じゃがいも、さつまいも、三温糖、なたね油	牛乳、卵、豆みそ、豚肉（もも）、くりの甘露煮、ささげ（乾）、ベーコン、黒ごま	りんご、ごぼう、ねぎ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし	しょうゆ（うすくち）、食塩、ほんだし	バナナ 牛乳 さつま芋と栗の饅頭	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 237 mg
11（土）	ごはん　乾燥プルーン 鶏肉のうまうま焼き 南瓜煮 味噌けんちん汁	米、米粉、三温糖、さといも、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、豆乳、豆みそ、ごま、甘納豆	かぼちゃ、プルーン（乾）、はくさい、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、にんにく、生姜、よもぎ	しょうゆ、本みりん	バナナ 牛乳 よもぎの 米粉むしけーき	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 243 mg
13（月）	麦ごはん ポークカレー きのこのマリネ りんご	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、オリーブ油	牛乳、豚肉（もも）、卵、無塩バター	たまねぎ、りんご、かぼちゃ、マッシュルーム、にんじん、福神漬、しめじ、しいたけ、エリンギィ	米酢、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳：はーとせんべい 牛乳 かぼちゃの 焼きドーナツ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.9 g カルシウム 227 mg
14（火）	トースト 鮭ときのこクリームシチュー ツナサラダ ジョア	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、なたね油	牛乳、さけ（塩）、ツナ油漬缶、バター、生クリーム、無塩バター、干しえび、ごま	人参、玉葱、コーン、キャベツ、大根、マッシュルーム、ブロッコリー、胡瓜、しめじ、舞茸、椎茸、青のり	ワイン（白）、食酢（米酢）、スープストック、食塩	りんご 番茶 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 311 mg
15（水）	エビピラフ　野菜ジュース 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 中華スープ	さつまいも、米、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、えび（むき身）、ハム、無塩バター、黒ごま	玉葱、胡瓜、もやし、葱、人参、マーマレード、韮、筍、椎茸、にんにく	米酢、ワイン、しょうゆ、スープストック、しょうゆ（うすくち）、料理酒、食塩	みかん 牛乳 大学芋	エネルギー 707 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 23.9 g カルシウム 218 mg
16（木）	麦ごはん　乾燥プルーン 鶏肉の幽庵焼き 白和え のっぺい汁	米、米粉、さといも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、絹ごし豆腐、生揚げ、ごま	プルーン、みかん果汁、牛蒡、人参、ほうれん草、マーマレード、葱、大根、えのき、なめこ、椎茸、ゆず果汁	本みりん、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、食塩	ヨーグルト 牛乳 米粉のオレンジ むしけーき	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 248 mg
17（金）	麦ごはん　みそ汁 豚肉の生姜焼き　ヤクルト キャベツの甘酢和え 蒸し南瓜	米、じゃがいも、米粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚肉（もも）、豆乳、豆みそ	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、わかめ（生）、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢（米酢）、食塩、しょうゆ（うすくち）	バナナ 牛乳 ココアの米粉 むしけーき	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.0 g カルシウム 245 mg

2023年11月

献　立　表

本町田わかくさ保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
18（土）	豆乳ぱん 南瓜とひよこ豆のカレーサラダ ミネストローネ 乾燥プルーン	強力粉、米、マカロニ、三温糖、マヨネーズ(スプレッド)、なたね油	牛乳、豆乳、ウインナー、チーズ、無塩バター、ひよこまめ(乾)、ヨーグルト(無糖)、かつお節	プルーン(乾)、かぼちゃ、かぶ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、セロリー、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、食塩、スープストック、本みりん、ドライイースト、カレー粉	バナナ 牛乳 おかかチーズごはん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 227 mg
20（月）	麦ごはん じゃこ入り納豆 かぼちゃの胡麻和え めった汁	米、さつまいも、板こんにゃく、米粉、押麦、はちみつ、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、アーモンド、淡色みそ、油揚げ、しらす干し、ごま(乾)、かつお節	南瓜、大根、葱、みかん果汁、しめじ、人参、牛蒡、マーマレード、レモン果汁、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし	牛乳：ビスケット 牛乳 みかんの米粉フィナンシェ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 297 mg
21（火）	麦ごはん　乾燥プルーン 鶏肉の塩焼き 野菜炒め 鮭の粕汁	米、白玉粉、さといも、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、さけ(塩)、豆みそ、ごま、油揚げ	プルーン、人参、牛蒡、葱、大根、キャベツ、もやし、パプリカ、ピーマン、椎茸、にんにく、生姜	酒かす、料理酒、みりん、食塩、鶏ガラスープの素、しょうゆ(うすくち)、スープストック	バナナ 牛乳 胡麻団子	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 249 mg
22（水）	さつま芋ごはん　乾燥プルーン 鰺のオイスター焼き 雌株和え きのこ汁	米、さといも、さつまいも、黒砂糖、小麦粉、くず粉、白玉粉、なたね油	牛乳、あじ、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、黒ごま、かつお節	プルーン、人参、牛蒡、葱、キャベツ、めかぶ、大根、なめこ、胡瓜、しめじ、椎茸、コーン	オイスターソース、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	チーズ 牛乳 黒糖ういろう	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.3 g カルシウム 276 mg
23（木）	勤労感謝の日						
24（金）	麦ごはん 豚肉のカレー炒め 塩バターかぼちゃ 野菜のくずかけ汁	米、小麦粉、なたね油、三温糖、押麦、さつまいも、板こんにゃく、焼ふ、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、卵、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、無塩バター	南瓜、玉葱、マーマレード、みかん果汁、蓮根、葱、人参、筍、牛蒡、大根、なめこ、干し椎茸、生姜、大蒜	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、食塩、しょうゆ、カレー粉、ほんだし、こしょう	バナナ 牛乳 マーマレード ココアケーキ	エネルギー 698 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 25.1 g カルシウム 249 mg
25（土）	焼きそば 粉ふき芋 わかめスープ ヤクルト	焼きそばめん、じゃがいも、米粉、三温糖、なたね油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、無塩バター	キャベツ、人参、葱、もやし、ピーマン、南瓜、えのき、椎茸、わかめ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、スープストック、食塩	バナナ 牛乳 かぼちゃの米粉むしけーき	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 247 mg
27（月）	麦ごはん きのこカレー 切り干し大根の中華風サラダ みかん	米、強力粉、小麦粉、押麦、三温糖、ねりごま、なたね油、ごま油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、しらす干し(半乾燥)、無塩バター、ごま	玉葱、みかん、人参、マッシュルーム、もやし、しめじ、胡瓜、エリンギィ、椎茸、舞茸、コーン、切り干し大根、にんにく	ワイン、米酢、中濃ソース、ケチャップ、オイスターソース、ドライイースト、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳：クッキー 牛乳 あんまん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.1 g カルシウム 240 mg
28（火）	三色ごはん しらすと野菜のおひたし 沢煮椀 乾燥プルーン	米、米粉、三温糖、なたね油	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、卵、豚肉(ばら)、しらす干し	人参、小松菜、プルーン、いちごジャム、牛蒡、もやし、葱、コーン、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、かつおだし汁、食塩	みかん 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 247 mg
29（水）	麦ごはん　ヤクルト 魚の胡麻からめ ビーフンと野菜のソテー 豚汁	米、米粉、じゃがいも、片栗粉、押麦、ビーフン、なたね油、三温糖、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、つぶしあん(砂糖添加)、豆みそ、豚肉(もも)、ごま、黒ごま	にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、しょうが	しょうゆ、本みりん、スープストック、ほんだし	りんご 牛乳 米粉まんじゅう	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 265 mg
30（木）	バターロール ポークビーンズ ポテトサラダ ジョア	ロールパン、米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖	隠元豆、豚肉、生クリーム、ベーコン、おから、バター、煮干し粉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、あおのり	本みりん、ケチャップ、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、スープストック、食塩	バナナ 番茶 おからふりかけごはん	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 261 mg

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承ください。
月～金曜日まで実物展示を再開します。ご覧ください。

活動予定

9日（木）　さくら：りんごの包み焼を作ります。午前中に活動し午後のおやつで試食となります。
10日（金）ひかり：パニーニを作ります。午睡の時間に活動します。午後のおやつとして試食します。
28日（火）ぎんが：焼きそばを作ります。午睡の時間に活動します。午後のおやつとして試食します。
ひかり・ぎんがは当日の午睡がありません。
●さくらはマスク＆三角巾（髪の毛を覆えるもの）着用なので持参してください。
◎ひかり・ぎんがはマスク＆スモック着用です。マスクは持参してください。
　使用後のスモックのお洗濯をお願いします。
爪の長さ、手指の傷や汚れ等前日には各ご家庭で確認をお願いします。
衛生上の都合により参加できない場合もありますのでご了承下さい。