

2022年

11月のこんだて

【新庄保育園】

日曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1 火	牛乳 重たべよ ●完了 ベビーせんべい	ごはん 鰹の甘辛焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁 オレンジ	米 ごま油	アジ 木綿豆腐	きゅうり わかめ 人参 青葱 オレンジ	牛乳 いちごゼリー	エ 441 kcal たん 18.9 g 脂 10.0 g 糖 2.4 g	エ 480 kcal たん 21.0 g 脂 10.6 g 糖 2.5 g
2 水	牛乳 味しらべ	♡愛情弁当の日(たんぼほ) ごはん 豚肉のソース炒め 白菜の昆布和え バナナ	米 ごま油	豚小間	玉葱 赤ピーマン 白菜 人参 塩昆布 バナナ	牛乳 クッキー	エ 569 kcal たん 17.5 g 脂 23.9 g 糖 1.1 g	エ 661 kcal たん 20.7 g 脂 27.7 g 糖 1.2 g
3 木	🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎 *文化の日*							
4 金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ほうれん草の煮浸し りんご	米 白ごま	鶏もも きざみあげ	ほうれん草 人参 りんご	牛乳 マカロニあべかわ	エ 450 kcal たん 19.6 g 脂 15.9 g 糖 1.1 g	エ 516 kcal たん 24.5 g 脂 18.2 g 糖 1.3 g
5 土	牛乳 白い風船	塩ダレ丼 オレンジ	米 油	豚小間	キャベツ 玉葱 人参 青葱 オレンジ	牛乳 マンナウエハース	エ 454 kcal たん 17.1 g 脂 16.5 g 糖 0.7 g	エ 535 kcal たん 20.2 g 脂 18.8 g 糖 0.7 g
7 月	牛乳 ミニサラダ醤油 ●完了 ハイハイ	ごはん お好み焼き風 ひじきの炒め煮 りんご	米 油	サラダステーキ	あおさ粉 ひじき 人参 インゲン りんご	牛乳 チーズクラッカー	エ 431 kcal たん 14.2 g 脂 14.4 g 糖 1.7 g	エ 485 kcal たん 16.3 g 脂 17.5 g 糖 2.0 g
8 火	牛乳 ビスコ	♡愛情弁当の日(どんぐり) ごはん 豚肉と蓮根の炒め物 小松菜の和え物 バナナ	米 ごま油	豚小間	れんこん 玉葱 赤ピーマン 小松菜 人参 バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト	エ 441 kcal たん 16.8 g 脂 14.5 g 糖 1.0 g	エ 507 kcal たん 21.0 g 脂 16.1 g 糖 1.2 g
9 水	牛乳 ビスケット	食パン マーガリン 鶏肉のトマト煮 キャベツのサラダ パイナップル	食パン マーガリン エッグケアマヨ 油	鶏もも 蒸し大豆	ブロッコリー 玉葱 トマトビュレ キャベツ きゅうり 人参 バイナップル	★食育★ 牛乳 スイート餃子	エ 490 kcal たん 18.6 g 脂 22.4 g 糖 1.7 g	エ 672 kcal たん 27.0 g 脂 27.2 g 糖 2.2 g
10 木	牛乳 マンナビスケット	ごはん 鰹の塩焼き カリフラワーの甘酢和え 味噌汁 オレンジ	米 麩	さば	カリフラワー 人参 ほうれん草 オレンジ	牛乳 豆乳スコーン	エ 532 kcal たん 19.3 g 脂 23.3 g 糖 2.1 g	エ 631 kcal たん 23.1 g 脂 27.8 g 糖 2.3 g
11 金	牛乳 せんべい ●完了 小魚せんべい	♡愛情弁当の日(あさがお) ごはん 麻婆豆腐 さつまいもの甘辛焼き りんご	米 油 さつまいも	木綿豆腐 豚小間 大豆たんぱく	玉葱 人参 青葱 りんご	※お茶 しそ菜飯むすび	エ 458 kcal たん 16.9 g 脂 10.1 g 糖 1.1 g	エ 547 kcal たん 19.1 g 脂 9.2 g 糖 1.3 g
12 土	牛乳 クラッカー	きつねうどん グレープフルーツ	うどん	きざみあげ	玉葱 人参 わかめ グレープフルーツ	牛乳 白い風船	エ 337 kcal たん 12.9 g 脂 13.5 g 糖 2.0 g	エ 382 kcal たん 15.0 g 脂 14.6 g 糖 2.5 g
14 月	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 豚肉の蒲焼風 青梗菜の中華和え パイナップル	米 ごま油	豚ロース	ちんげん菜 人参 パイナップル	牛乳 きなこ麩	エ 589 kcal たん 20.0 g 脂 24.8 g 糖 1.1 g	エ 587 kcal たん 24.0 g 脂 26.0 g 糖 1.1 g
15 火	牛乳 アスパラガス ●完了 マンナビスケット	★七五三★ 赤飯 エビフライ ブロッコリーのドレッシング和え みかん	米 赤飯の素 黒ごま 油	エビフライ	ブロッコリー 人参 コーン みかん	牛乳 パウンドケーキ	エ 481 kcal たん 14.0 g 脂 17.6 g 糖 1.3 g	エ 587 kcal たん 18.1 g 脂 21.2 g 糖 1.6 g
16 水	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 鰹の味噌漬け焼き 大根なます すまし汁 りんご	米	さわら	切干大根 人参 玉葱 りんご	牛乳 ココアくすもち	エ 494 kcal たん 19.3 g 脂 12.7 g 糖 2.0 g	エ 507 kcal たん 22.8 g 脂 14.4 g 糖 1.8 g
17 木	牛乳 重たべよ	ごはん カレーライス マカロニサラダ オレンジ	米 むきメーク 油 マカロニ エッグケアマヨ	豚小間	玉葱 人参 人参 きゅうり オレンジ	牛乳 パンせんべい	エ 630 kcal たん 19.4 g 脂 24.9 g 糖 2.1 g	エ 783 kcal たん 24.5 g 脂 33.3 g 糖 2.7 g
18 金	牛乳 味しらべ ●完了 ハイハイ	ごはん 鶏肉の酢漬油焼き 高野の詰め煮 バナナ	米	鶏もも 高野豆腐	人参 キヌサヤ バナナ	牛乳 ピーチゼリー	エ 480 kcal たん 18.0 g 脂 16.1 g 糖 1.4 g	エ 539 kcal たん 22.4 g 脂 16.9 g 糖 1.3 g
19 土	牛乳 ぼたぼた焼き ●完了 鉄入りビスケット	肉野菜丼 りんご	米 すりごま 油	豚小間	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン りんご	牛乳 ビスケット	エ 464 kcal たん 16.7 g 脂 15.0 g 糖 1.2 g	エ 545 kcal たん 20.7 g 脂 18.0 g 糖 1.6 g
21 月	牛乳 白い風船	ごはん ハンバーグのクリームソース ブロッコリーのツナ和え オレンジ	米 油 シチュール	ハンバーグ シーチキン	玉葱 人参 ドライパセリ ブロッコリー コーン オレンジ	牛乳 焼き芋	エ 456 kcal たん 15.7 g 脂 15.0 g 糖 1.8 g	エ 529 kcal たん 18.9 g 脂 16.3 g 糖 2.1 g
22 火	牛乳 マンナウエハース	♡愛情弁当の日(かえて) ごはん 鶏肉のおろし煮 春雨和風サラダ 味噌汁 バナナ	米 油 春雨 すりごま	鶏もも	大根おろし 人参 きゅうり えのきたけ わかめ バナナ	牛乳 クラッカーサンド	エ 518 kcal たん 17.3 g 脂 16.9 g 糖 2.7 g	エ 611 kcal たん 20.9 g 脂 19.2 g 糖 2.9 g
23 水	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 *勤労感謝の日*							
24 木	牛乳 ビスコ	ごはん 豚肉の塩麹ステーキ 切り昆布の煮物 パイナップル	米 油 ごま油	豚ロース さつまいも	きざみ昆布 人参 パイナップル	牛乳 マリー風ビスケット ●完了 ほうれん草と小松菜せんべい	エ 478 kcal たん 17.8 g 脂 18.8 g 糖 1.1 g	エ 845 kcal たん 20.8 g 脂 21.1 g 糖 1.6 g
25 金	牛乳 ビスケット	ごはん カレイのしそ揚げ ほうれん草のお浸し オレンジ	米 油	カレイ かつおぶし	ゆかり ほうれん草 人参 オレンジ	※お茶 香ばし醤油菜飯むすび	エ 408 kcal たん 16.2 g 脂 9.9 g 糖 1.1 g	エ 408 kcal たん 17.0 g 脂 6.1 g 糖 1.2 g
26 土	牛乳 マンナビスケット	タンメン りんご	ラーメン ごま油	鶏もも	白菜 もやし 玉葱 人参 木くらげ ちり りんご	牛乳 ぼたぼた焼き ●完了 小魚せんべい	エ 345 kcal たん 14.8 g 脂 11.9 g 糖 1.4 g	エ 416 kcal たん 18.5 g 脂 12.7 g 糖 1.9 g
28 月	牛乳 せんべい ●完了 かぼちゃクッキー	ごはん 豚肉の照り焼き 切干し大根の煮物 オレンジ	米	豚小間 きざみあげ	切干大根 人参 インゲン オレンジ	牛乳 焼きポテト(しお)	エ 438 kcal たん 17.5 g 脂 16.3 g 糖 0.8 g	エ 553 kcal たん 22.6 g 脂 21.4 g 糖 1.2 g
29 火	牛乳 クラッカー	♡愛情弁当の日(さくら) ごはん タンドリーチキン 白菜のマヨボンサラダ スープ バナナ	米 油 エッグケアマヨ	鶏もも ヨーグルト	白菜 人参 玉葱 コーン バナナ	牛乳 ハイゼリー	エ 478 kcal たん 15.6 g 脂 17.9 g 糖 1.3 g	エ 553 kcal たん 18.2 g 脂 20.1 g 糖 1.3 g
30 水	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 高野豆腐の中華煮 小松菜のごま和え みかん	米 油 白ごま	高野豆腐 さつまいも	玉葱 人参 木くらげ キヌサヤ 小松菜 人参 みかん	牛乳 きなこおはぎ	エ 579 kcal たん 19.6 g 脂 17.9 g 糖 2.3 g	エ 581 kcal たん 24.0 g 脂 15.4 g 糖 2.5 g

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
 ※栄養価は「エ=エネルギー」「た=たんぱく質」「脂=脂質」「食塩=食塩相当量」を表示しています。
 ※完了期食は揚げ物・昼食で提供するフルーツの缶詰・いりこそものは使用しません。
 ●は完了期代替え食です。
 ★15日は七五三メニューを提供します。
 ◇2日はたんぼほ組お弁当の日です。 ◇8日はどんぐり組お弁当です。
 ◇11日はあさがお組お弁当の日です。 ◇22日はかえて組お弁当です。 ◇29日はさくら組お弁当です。



ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心、
および健康に関する取り組みは
ホームページに掲載しています。
<http://www.uokuni.co.jp/>