

2023年

# 11月のこんだて

【新庄保育園】

日付	曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での動き			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	水	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 豚肉の香味炒め 春雨の酢の物 オレンジ	米 油 春雨	豚肉	玉葱 たら 青葱 きゅうり 人参 オレンジ	牛乳 ピーチゼリー	エ 519 kcal た 16.3 g 脂 13.7 g 食塩 1.0 g	エ 545 kcal た 18.4 g 脂 15.3 g 食塩 1.0 g
2	木	牛乳 星たべよ	◇お弁当の日(どんぐり) ごはん タラの西京焼き 金平ごぼう すまし汁 バナナ	米 こんにゃく 油	たら	ごぼう 人参 大根 青葱 バナナ	牛乳 きなこクッキー	エ 466 kcal た 17.9 g 脂 14.1 g 食塩 1.8 g	エ 536 kcal た 21.1 g 脂 17.5 g 食塩 1.8 g
*文化の日*									
4	土	牛乳 ぼたぼた焼き ●代替えお菓子	塩ダレ丼 りんご	米 油	豚肉	玉葱 人参 ピーマン りんご	牛乳 ビスケット	エ 433 kcal た 15.1 g 脂 13.8 g 食塩 0.8 g	エ 526 kcal た 18.8 g 脂 16.7 g 食塩 0.7 g
6	月	牛乳 白い風船	ごはん とんてき カリフラワーの甘酢和え オレンジ	米	豚肉	カリフラワー ブロッコリー 人参 オレンジ	牛乳 チーズクラッカー	エ 467 kcal た 18.2 g 脂 19.5 g 食塩 0.9 g	エ 556 kcal た 23.1 g 脂 24.3 g 食塩 0.9 g
7	火	牛乳 マンナウエハース	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し りんご	米	鶏肉	小松菜 白菜 人参 りんご	牛乳 ココアくすもち	エ 419 kcal た 16.2 g 脂 14.4 g 食塩 0.7 g	エ 483 kcal た 19.6 g 脂 15.5 g 食塩 0.9 g
8	水	牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	ごはん ハヤシライス マカロニサラダ グレープフルーツ	米 ハヤシルー 油 マカロニ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 きゅうり 人参 グレープフルーツ	★食育★ 牛乳 スイートポテト	エ 599 kcal た 17.5 g 脂 21.8 g 食塩 1.7 g	エ 739 kcal た 21.6 g 脂 28.2 g 食塩 2.0 g
9	木	牛乳 ビスコ	◇お弁当の日(あさがお) ごはん ホキのみみじ焼き 切干大根の煮物 味噌汁 バナナ	米 油 エッグケアマヨ	ホキ きざみあげ	人参 切干大根 人参 グリーンピース 玉葱 ほうれん草 バナナ	牛乳 シュガーバターサンド	エ 519 kcal た 19.9 g 脂 19.8 g 食塩 2.7 g	エ 627 kcal た 24.8 g 脂 23.6 g 食塩 3.0 g
10	金	牛乳 ビスケット	ごはん ハンバーグ キャベツのおろし和え りんご	米	ハンバーグ	キャベツ 人参 コーン りんご	牛乳 豆乳スコーン	エ 488 kcal た 14.2 g 脂 17.9 g 食塩 1.4 g	エ 542 kcal た 16.4 g 脂 18.3 g 食塩 1.6 g
11	土	牛乳 マンナビスケット	きつねうどん オレンジ	うどん	きざみあげ	玉葱 人参 わかめ オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き ●代替えお菓子	エ 329 kcal た 12.7 g 脂 13.3 g 食塩 1.9 g	エ 387 kcal た 15.2 g 脂 14.0 g 食塩 2.6 g
13	月	牛乳 せんべい ●代替えお菓子	ごはん 鶏肉のアップルソース 青梗菜のナムル スープ グレープフルーツ	米 りんごジャム 油 ごま油	鶏肉	ちんげん菜 人参 玉葱 コーン ドライパセリ 青葱 グレープフルーツ	牛乳 きなこ麩	エ 464 kcal た 18.5 g 脂 19.2 g 食塩 2.0 g	エ 578 kcal た 23.3 g 脂 24.3 g 食塩 2.2 g
14	火	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉の塩麹炒め 切り昆布の煮物 バナナ	米 油 ごま油	豚肉 きざみあげ	玉葱 ピーマン きざみ昆布 人参 バナナ	牛乳 青りんごゼリー	エ 488 kcal た 17.0 g 脂 17.2 g 食塩 1.0 g	エ 565 kcal た 19.9 g 脂 18.4 g 食塩 1.5 g
15	水	牛乳 ソフトせんべい	◎七五三◎ 赤飯 ハムカツ ブロッコリーのドレッシング和え みかん	米 黒ごま 油 油	ハムカツ	インゲン ブロッコリー 人参 みかん	牛乳 パウンドケーキ	エ 595 kcal た 16.9 g 脂 21.2 g 食塩 2.2 g	エ 603 kcal た 19.9 g 脂 20.1 g 食塩 2.4 g
16	木	牛乳 アスパラガス ●代替えお菓子	◇お弁当の日(たんぼほ) ごはん 厚揚げと根菜の煮物 ひじきサラダ りんご	米 油 エッグケアマヨ	絹厚揚げ	大根 れんこん 人参 キヌサヤ ひじき コーン きゅうり りんご	牛乳 ココアトースト	エ 430 kcal た 13.6 g 脂 17.6 g 食塩 1.2 g	エ 594 kcal た 20.2 g 脂 22.9 g 食塩 1.9 g
17	金	牛乳 カルシウムせんべい	ミートスパゲティ 焼きポテト バナナ	スパゲティ じゃがいも	豚肉 大豆たんぱく	玉葱 人参 グリーンピース ドライパセリ バナナ	※お茶 菜飯むすび	エ 509 kcal た 17.7 g 脂 8.2 g 食塩 2.7 g	エ 546 kcal た 20.7 g 脂 7.8 g 食塩 3.1 g
18	土	牛乳 星たべよ	鶏肉の生姜焼き丼 オレンジ	米 油	鶏肉	玉葱 人参 インゲン オレンジ	牛乳 味しらべ ●代替えお菓子	エ 450 kcal た 15.3 g 脂 13.9 g 食塩 1.0 g	エ 523 kcal た 18.1 g 脂 17.2 g 食塩 1.0 g
20	月	牛乳 ぼたぼた焼き ●代替えお菓子	ごはん 豚肉のマヨ醤油焼 大根なます りんご	米 エッグケアマヨ	豚肉	切干大根 人参 りんご	牛乳 ヨーグルトスコーン	エ 519 kcal た 17.1 g 脂 22.2 g 食塩 1.0 g	エ 633 kcal た 21.7 g 脂 28.5 g 食塩 1.1 g
21	火	牛乳 ビスケット	食パン いちごジャム 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め ポテトサラダ オレンジ	食パン いちごジャム 油 じゃがいも エッグケアマヨ	鶏肉	キャベツ 玉葱 赤ピーマン 人参 インゲン オレンジ	※お茶 焼きおにぎり	エ 394 kcal た 14.1 g 脂 13.8 g 食塩 1.5 g	エ 560 kcal た 19.1 g 脂 15.5 g 食塩 2.0 g
22	水	牛乳 白い風船	ごはん 豆腐の忍者揚げ 白菜のごま和え バナナ	米 油 すりごま	木綿豆腐 すり身 シーチキン	人参 コーン 青葱 白菜 人参 バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	エ 467 kcal た 17.7 g 脂 16.1 g 食塩 1.0 g	エ 557 kcal た 22.5 g 脂 19.1 g 食塩 1.0 g
*勤労感謝の日*									
24	金	牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	◇お弁当の日(かえで・さくら) ごはん 鯖の和風あんかけ ほうれん草の和え物 味噌汁 みかん	米 麩	さば	干しいだけ キヌサヤ ほうれん草 人参 青葱 みかん	牛乳 ちんすこう	エ 525 kcal た 19.4 g 脂 20.7 g 食塩 2.1 g	エ 607 kcal た 22.9 g 脂 25.9 g 食塩 2.4 g
25	土	牛乳 ビスコ	野菜ラーメン りんご	ラーメン 油	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 青葱 りんご	牛乳 星たべよ	エ 403 kcal た 16.8 g 脂 12.0 g 食塩 1.8 g	エ 463 kcal た 20.1 g 脂 12.3 g 食塩 2.3 g
27	月	牛乳 ビスケット	ごはん シューマイ ひじきの炒め煮 オレンジ	米 油	シューマイ きざみあげ	ひじき 人参 インゲン オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	エ 482 kcal た 14.9 g 脂 16.6 g 食塩 1.5 g	エ 536 kcal た 17.3 g 脂 16.8 g 食塩 1.9 g
28	火	牛乳 マンナビスケット	ごはん 鶏肉のソース焼き スパサラダ コンソメスープ りんご	米 スパゲティ エッグケアマヨ	鶏肉	人参 きゅうり 玉葱 ドライパセリ りんご	牛乳 じゃがバター	エ 484 kcal た 16.5 g 脂 20.5 g 食塩 1.7 g	エ 566 kcal た 20.0 g 脂 23.7 g 食塩 1.8 g
29	水	牛乳 せんべい ●代替えお菓子	ごはん アジのみりん焼き 人参の青じそ和え 味噌汁 バナナ	米 白ごま	アジ きざみあげ	人参 キャベツ コーン 大根 バナナ	牛乳 レモンクッキー	エ 442 kcal た 19.5 g 脂 13.8 g 食塩 1.9 g	エ 542 kcal た 24.0 g 脂 16.6 g 食塩 2.0 g
30	木	牛乳 クラッカー	ごはん 高野豆腐の中華煮 さつまいもの甘辛焼き グレープフルーツ	米 油 さつまいも	高野豆腐 ちくわ	玉葱 白菜 人参 木くらげ グリーンピース グレープフルーツ	牛乳 きなこおはぎ	エ 531 kcal た 18.2 g 脂 13.5 g 食塩 1.4 g	エ 645 kcal た 22.9 g 脂 14.4 g 食塩 1.7 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「E=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・いりこそのものは使用しません。
- は完了期代替え食です。
- ◇2日はどんぐり組お弁当の日です。 ◇9日はあさがお組お弁当の日です。
- ◇16日はたんぼほ組お弁当の日です。 ◇24日はかえで組・さくら組お弁当の日です。
- ◎15日は七五三メニューを提供します。



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/>