11月　給食予定献立表

佐久穂町立保育園

日	曜日	未満児おやつ	昼食おかず	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	以上児 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	水	チーズサンド 牛乳	焼き鮭,ひじきのかみかみサラダ,さくほうめんの卵スープ,フルーツ	おにぎり(いりこ菜飯),牛乳	チーズ,牛乳,甘塩鮭,さきいか,ベーコン,卵	食パン,マーガリン,砂糖,植物油,さくほうめん,じゃがいも,精白米	ひじき(乾),人参,レタス,きゅうり,たまねぎ,フルーツ,焼きのり	447 21.5 15.1 1.7
2	木	かぼちゃの含め煮,牛乳	野菜入りマーボー豆腐,りんごとキャベツのサラダ,ボイルウインナー,フルーツ	フルーツミルクかん	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,チーズ,ウインナー	砂糖,植物油,片栗粉	かぼちゃ,たまねぎ,人参,さやいんげん,しょうが,ねぎ,キャベツ,りんご,パセリ,フルーツ,みかん缶,缶汁,レモン果汁	365 14.2 17.4 1.8
6	月	フルーツ 牛乳	ハヤシライス,ツナサラダ,みかん,ヨーグルト	お好み焼き 牛乳	牛乳,豚もも肉,ツナ油漬け,ヨーグルト加糖,むきえび,卵	じゃがいも,植物油,お好み焼き粉,ながいも	フルーツ,しょうが,人参,たまねぎ,グリンピース(冷凍),キャベツ,きゅうり,粒コーン,みかん,ねぎ,青のり	509 23 20.9 2.9
7	火	クラッカー 牛乳	かに玉風卵焼き,キラキラきんぴら,もやしとわかめの味噌汁,りんご	うどんかりんとう 牛乳	牛乳,卵,かにかまぼこ,さつま揚げ,油揚げ	砂糖,片栗粉,しらたき,植物油,白ごま,生うどん,揚げ油	ねぎ,ごぼうせん切り,人参,さやいんげん,もやし,カットわかめ,ほうれん草,りんご	418 17.5 16.4 3.5
8	水	きなこマカロニ 牛乳	さんまのかば焼き,わかめとコーンのサラダ,ほうれん草と麩のすまし汁,フルーツ	スイートポテト 牛乳	きな粉,牛乳,さんま,かにかまぼこ,なると	マカロニ(乾),砂糖,片栗粉,揚げ油,植物油,麩,さつまいも,バター	わかめ(乾),粒コーン,きゅうり,レタス,ほうれん草,糸みつば,フルーツ	455 17.5 21.1 2.2
9	木	チーズ 麦茶	肉じゃが,三色ナムル,ワンタンスープ,フルーツ	ジャムサンド 牛乳	チーズ,豚もも肉,鶏ひき肉,牛乳	じゃがいも,しらたき,砂糖,白ごま,ワンタンの皮,食パン,ブルーベリージャム,マーガリン	人参,たまねぎ,さやえんどう,ほうれん草,緑豆もやし,小松菜,フルーツ	414 18.1 11.9 2.2
10	金	蒸しパン 牛乳	ひじき入り豆腐つくね焼き,バンサンスー,玉ねぎとかぼちゃの味噌汁,フルーツ	こねつけ 牛乳	牛乳,鶏ひき肉,絞り豆腐,卵,ロースハム,錦糸卵	蒸しパンミックス,パン粉,砂糖,片栗粉,緑豆はるさめ(乾),ごま油,ごはん,薄力粉,揚げ油	芽ひじき(乾),たまねぎ,緑豆もやし,きゅうり,人参,かぼちゃ,白菜,フルーツ	464 21.1 16.6 2.6
13	月	さつまいもの含め煮,牛乳	五目ラーメン,ブロッコリーのおかか和え,揚げぎょうざ,フルーツ	バナナクレープ 牛乳	牛乳,うずら卵水煮,なると,かつお　削り節,鶏卵,ホイップクリーム	さつまいも,砂糖,中華めん　ゆで,揚げ油,薄力粉	もやし,キャベツ,人参,粒コーン,ねぎ,ブロッコリー,フルーツ,バナナ	447 16.8 17.2 2.1
14	火	ビスケット 牛乳	ポテトとハムのチーズ焼き,切干大根の煮物,豆腐とねぎの中華スープ,フルーツ	みたらし団子 牛乳	牛乳,ロースハム,溶けるチーズ,油揚げ,ちくわ,木綿豆腐	じゃがいも,バター,砂糖,ごま,冷凍団子,片栗粉	たまねぎ,ブロッコリー,切干し大根,人参,干ししいたけ,さやえんどう,ねぎ,わかめ(乾),しょうが汁,フルーツ	472 18.9 16.5 2.3
15	水	フルーツ 牛乳	さばの味噌煮,はるさめサラダ,麩とえのきのすまし汁,フルーツ	おからクッキー 牛乳	牛乳,さば,ロースハム,おから,鶏卵	砂糖,緑豆はるさめ(乾),麩,薄力粉,バター,白ごま	フルーツ,しょうが,きゅうり,粒コーン,えのきたけ,ほうれん草,ねぎ	484 20 24.4 2.2
16	木	クロワッサン 牛乳	レバーのカレー竜田揚げ,きゅうりとわかめの酢のもの,かぼちゃと大根のみそ汁,フルーツ	ヨーグルトあえ	牛乳,豚レバー,かにかまぼこ,ヨーグルト無糖	クロワッサン,片栗粉,揚げ油,砂糖	しょうが,きゅうり,わかめ(乾),レタス,かぼちゃ,大根,小松菜,フルーツ,バナナ,りんご,みかん缶,もも缶	381 13.3 19.6 3
17	金	クラッカー 牛乳	チリコンカーン,ほうれん草のごまあえ,わかめともやしスープ,フルーツ	豆腐のふわふわドーナツ,牛乳	牛乳,大豆(乾),豚ひき肉,絞り豆腐,スキムミルク,卵,きな粉	じゃがいも,植物油,しらたき,黒すりごま,砂糖,ホットケーキミックス,揚げ油	たまねぎ,にんにく,パセリ,ほうれん草,えのきたけ,人参,わかめ(乾),もやし,ねぎ,粒コーン,フルーツ	455 20.7 19.7 1.8
20	月	ジャムサンド 牛乳	鶏肉の照り焼き,お花畑のサラダ,きのこのあったかスープ,フルーツ	おにぎり(ゆかり),牛乳	牛乳,鶏もも肉,卵,ロースハム,ヨーグルト無糖,豆腐,ベーコン	食パン,いちごジャム,マーガリン,砂糖,さつまいも,じゃがいも,植物油,片栗粉,ごま油,精白米	しょうが,きゅうり,ブロッコリー,人参,エリンギ,ぶなしめじ,えのきたけ,フルーツ,焼きのり	469 22.1 18.1 1.4
21	火	フルーツ 牛乳	筑前煮,中華きゅうり,はるさめスープ,フルーツ	ヨーグルトりんごケーキ,牛乳	牛乳,鶏もも肉,ベーコン,鶏卵,ヨーグルト無糖,スキムミルク	こんにゃく,植物油,砂糖,ごま油,白ごま,普通はるさめ(乾),じゃがいも,薄力粉	フルーツ,ごぼう,人参,たけのこ水煮,れんこん,干ししいたけ,さやえんどう,きゅうり,たまねぎ,レモン果汁,りんご	432 16.1 19.2 2.3
22	水	せんべい 牛乳	ビザハンバーグ,和風マリネ,わかめとえんどうのすまし汁,フルーツ	フルーツゼリーチーズ	牛乳,豚ひき肉,スキムミルク,卵,溶けるチーズ,かにかまぼこ,チーズ	パン粉,砂糖,植物油	たまねぎ,えのきたけ,赤ピーマン,ピーマン,キャベツ,ひじき(乾),粒コーン,パセリ,スナップえんどう,わかめ(乾),フルーツ,フルーツミックス缶	372 21.4 14.6 2.4
24	金	麩のラスク 牛乳	焼きそば,磯香あえ,なめこ汁,フルーツ	もちもちチーズパン,牛乳	牛乳,豚もも肉,豆腐,粉チーズ	麩,三温糖,バター,蒸し中華めん,植物油,白玉粉	たまねぎ,人参,ピーマン,もやし,キャベツ,ほうれん草,刻みのり,なめこ,カットわかめ,万能ねぎ,フルーツ	398 18.1 14.6 2.4
27	月	人参さつまいもグラッセ,牛乳	おでん,ポテトサラダ,味付けのり,フルーツ	豆腐のガトーショコラ,牛乳	牛乳,ちくわ,さつま揚げ,うずら卵水煮,ロースハム,豆腐	さつまいも,バター,砂糖,こんにゃくじゃがいも,ホットケーキミックス	人参,大根,昆布,きゅうり,キャベツ,味付けのり,フルーツ	441 16.5 20.7 2.2
28	火	ヨーグルト 麦茶	レンコンと鶏挽肉のフワフワ揚げ,コールスローサラダ,むらくも汁,フルーツ	子ども五平もち 牛乳	ヨーグルト加糖,鶏ひき肉,スキムミルク,卵,牛乳	片栗粉,揚げ油,植物油,砂糖,精白米,白すりごま	れんこん,干ししいたけ,しょうが,キャベツ,レタス,きゅうり,人参,粒コーン,ほうれん草,フルーツ,万能ねぎ	447 21.2 18.8 2.3
29	水	きなこだんご 牛乳	キーマカレー,福神漬けあえ,ヨーグルト,ミニトマト	フルーツポンチ	きな粉,牛乳,豚ひき肉,ヨーグルト加糖	冷凍団子,砂糖,じゃがいも,植物油	たまねぎ,にんにく,しょうが,赤ピーマン,粒コーン,人参,キャベツ,きゅうり,福神漬,ミニトマト,みかん缶,もも缶,バナナ,みかん缶汁,もも缶汁	410 13.3 11.7 2.5
30	木	ビスケット 牛乳	かぼちゃのグラタン,ポパイサラダ,大根とわかめの味噌汁,フルーツ	肉まん 牛乳	牛乳,鶏もも肉,生クリーム,溶けるチーズ,油揚げ	マカロニ(乾),バター,麩	かぼちゃ,たまねぎ,ほうれん草,粒コーン,人参,芽ひじき(乾),刻みのり,大根,わかめ(乾),フルーツ	452 20.2 20.4 2.2

★誕生会メニュー

きのこごはん　鶏のから揚げ　かみかみ和え
ちんげん菜のすまし汁　フルーツ　（おやつ）ケーキ　麦茶

月平均栄養素量（3歳以上児）
おかず＋おやつ

エネルギー	440kcal
たんぱく質	18.7g
脂　　質	17.6g
塩　　分	2.3g

※食材等その他都合により、メニューの変更がある場合があります。

☆裏面に給食レシピを載せています。

毎月19日は食育の日です

給食レシピ紹介

豆腐のガトーショコラ

エネルギー117kcal たんぱく質 2.9ｇカルシウム 52 ㎎鉄分 0.5ｇ塩分 0.3ｇ

材料（幼児１人分）

ホットケーキミックス …… 15ｇ
豆腐 …… 10ｇ
砂糖 …… 4ｇ
牛乳 …… 20ｇ
純ココア…… 2ｇ
バター …… 3ｇ

作り方

① 豆腐、砂糖、牛乳、ココアを泡立て器で良く混ぜる。
② バターは湯せんで溶かしておく。
③ ホットケーキミックスと①、②を混ぜ合わせる。
④ クッキングシートを敷いた鉄板に流し入れ、160℃のオーブンで 20 分程焼く。
冷めたら切り分ける。