

令和4年



一時保育2歳児以上用献立表無ひまわり保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質	
1 火	わかめごはん 大根キャベツの味噌汁 ポークチャップ じゃが芋青のり揚げやき	水稲穀粒/こめみそ/ あわみそ/こめしょう ゆ/甜菜糖/なたね油 /じゃがいも	カットわかめ/削り節 /かたくちいわし/豚 ロース/あおのり/き な粉/こんぶ	だいこん/ねぎ/キャ ベツ/玉葱/青皮マ ン	きなこおはぎ カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	401 kcal 15.8 g	
2 水	ひえごはん 白菜人参の味噌汁 鮭の揚げ焼き ブロッコリーナムル さつま芋りんご重ね煮	ひえ/水稲穀粒/こめ みそ/ひえみそ/こめ しょうゆ/かたくり粉 /なたね油/甜菜糖/ さつまいも	かたくちいわし/削り 節/しろさけ/鶏若鶏 肉モモ	はくさい/ねぎ/にん じん/しょうが/ブ ロccoli/りんご/ ぶなしめじ/エリンギ /えのきたけ/あさつ き/温州蜜柑	ひえめん塩焼きそば風 果物(みかん)	エネルギー たんぱく質	416 kcal 22.9 g	
4 金	きびごはん のり佃煮 切干し大根えのき味噌汁 さわらの香味焼き 里芋と人参のみそ煮	きび/水稲穀粒/こめ しょうゆ/甜菜糖/き びみそ/こめみそ/な たね油/さといも/塩 せんべい	焼きのり/削り節/か たくちいわし/★さわ ら/寒天	切干しだいこん/ねぎ /えのきたけ/にんじ ん/しょうが/にんに く/あさつき/りんご (ストロジュース)	りんご寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	404 kcal 18.3 g	
5 土	中華丼 豆腐と青菜の味噌汁 キャベツのおかか和え 粉ふきいも	精白米/こめしょうゆ /なたね油/かたくり 粉/こめみそ/じゃが いも/豆乳マーガリン /甜菜糖	豚モモ/豚ひき肉/絹 ごし豆腐/かたくち いわし/かつお節/き な粉	にんじん/はくさい/ 玉葱/チンゲンツァイ /梅びしお/西洋かぼ ちや/ねぎ/こまつな/ キャベツ/だいこん	マカロニきな粉 大根ゆかりあえ	エネルギー たんぱく質	466 kcal 19.2 g	
7 月	あわごはん 白菜玉葱味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜の梅和え かぼちゃの甘酒煮	あわ/水稲穀粒/あわ みそ/こめみそ/じゃ ががいも/塩こうじ/ こめしょうゆ/甘酒/米 粉/なたね油/さつまい も	かたくちいわし/削り 節/鶏若鶏肉モモ/鶏 若鶏肉ひき肉	はくさい/玉葱/こまつ な/チンゲンツァイ /梅びしお/西洋かぼ ちや/にんじん/とう もろこし缶詰	コーン人参チヂミ さつまいもゆで	エネルギー たんぱく質	470 kcal 20.4 g	
8 火	ひえごはん なすと人参の味噌汁 タンドリーマカジキ マッシュポテト キャベツのナムル	ひえ/水稲穀粒/ひえ しょうゆ/こめみそ/ なたね油/じゃがいも /豆乳マーガリン/こ めしょうゆ/甜菜糖/ こめこぼん/塩こうじ	かたくちいわし/削り 節/めかじき/豆乳	にんじん/あさつき/ なす/にんにく/しょ うが/キャベツ/こまつ な/いちごジャム/ かぶ	米粉パンジャムサンド かぶ塩麹漬け	エネルギー たんぱく質	398 kcal 16.4 g	
9 水	きびごはん 大根と青菜味噌汁 ポークビーフ ブロッコリーのサラダ	きび/水稲穀粒/こめ みそ/きびみそ/じゃ ががいも/甜菜糖/なた ね油/かたくり粉/黒 砂糖	かたくちいわし/削り 節/大豆/豚ロース/ 豚ひき肉/きな粉	だいこん/ねぎ/こまつ な/玉葱/にんじん /ブロッコリー/カリ フラワー	黒糖くずもち スティックボン菓子	エネルギー たんぱく質	456 kcal 18.0 g	
10 木	ツナそぼろ丼 白菜ねぎ味噌汁 れんこん甘辛炒め 小松菜のりあえ	水稲穀粒/こめしょう ゆ/甜菜糖/なたね油 /こめみそ	まぐろ缶詰/かたくち いわし/削り節/焼き のり/挽きわり納豆	しょうが/はくさい/ ねぎ/あさつき/れん こん/にんじん/こまつ な/えのきたけ/りん ご	納豆チャーハン りんごスティック	エネルギー たんぱく質	420 kcal 14.4 g	
11 金	ごはん かぶとしめじの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き カリフラワーピクルス ごぼう人参みそ煮	水稲穀粒/米大豆みそ /じゃがいも/こめみ そ/こめしょうゆ/な たね油/甜菜糖	油揚げ/かたくちいわ し/かつお節/鶏若鶏 肉モモ/鶏若鶏肉ひき 肉/あおのり/かたく ちいわし	かぶ/ぶなしめじ/ マーマレード/カリフ ラワー/ごぼう/にん じん	青のりポテト いりこ	エネルギー たんぱく質	418 kcal 20.7 g	
12 土	チキンライス なすねぎ人参の味噌汁 キャベツ塩こうじあえ じゃが芋揚げやき	水稲穀粒/なたね油/ こめみそ/塩こうじ/ じゃがいも	鶏成鶏肉モモ/鶏若鶏 肉ひき肉/かたくち いわし/削り節	玉葱/にんじん/なす /ねぎ/キャベツ/西 洋かぼちゃ	おかかおにぎり ゆでかぼちゃ	エネルギー たんぱく質	495 kcal 18.2 g	
14 月	あわごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 鮭の塩麹焼き ほうれん草きのこソテー さつま芋オレンジ煮	あわ/水稲穀粒/こめ みそ/あわみそ/塩こ うじ/こめしょうゆ/ 豆乳マーガリン/さつ まいも/甜菜糖/かたく り粉	削り節/しろさけ/豚 ひき肉	キャベツ/チンゲン ツァイ/玉葱/あさつ き/ほうれんそう/ぶ なしめじ/温州蜜柑ス トロジュース/にんじん/ かき	肉味噌きびめん 果物(柿)	エネルギー たんぱく質	447 kcal 20.2 g	
15 火	豚丼 春雨と白菜のスープ れんこんサラダ	水稲穀粒/こめしょう ゆ/甜菜糖/かたくり 粉/なたね油/純はる さめ/豆乳マヨネーズ /さつまいも/豆乳 マーガリン	豚ばら/豚ひき肉/削り 節/こんぶ/豆乳	玉葱/ねぎ/にんじん /はくさい/あさつき /れんこん/ブロッコ リー	スイートポテト カリカリ昆布	エネルギー たんぱく質	496 kcal 13.9 g	
16 水	きびごはん キャベツ青菜の味噌汁 メカジキの照り焼き きんぴらごぼう かぶとりんごの甘酢あえ	きび/水稲穀粒/こめ みそ/きびみそ/こめ しょうゆ/甜菜糖/な たね油/米粉	かたくちいわし/削り 節/めかじき/豆乳/ ちりめんじゃこ	キャベツ/ねぎ/こまつ な/しょうが/ごぼ う/にんじん/かぶ/ りんご	米粉ココアケーキ ちりめんじゃこ	エネルギー たんぱく質	417 kcal 18.3 g	
17 木	ごはん かぼちゃと大根の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き ブロッコリーのり和え 人参しりしり	水稲穀粒/こめみそ/ じゃがいも/甜菜糖/ こめしょうゆ/なたね 油/さつまいも(蒸し 切干)	かたくちいわし/削り 節/鶏若鶏肉モモ/鶏 若鶏肉ひき肉/焼きの り/あおのり/かつお 節	だいこん/ねぎ/西洋 かぼちゃ/あさつき/ ブロッコリー/にんじ ん	青のりおにぎり 干しいも	エネルギー たんぱく質	474 kcal 22.7 g	
18 金	キーマカレーライス 豆腐とわかめの味噌汁 キャベツ青菜のナムル	水稲穀粒/じゃがいも /なたね油/米大豆み そ/こめしょうゆ/甜 菜糖/塩せんべい	豚ひき肉/絹ごし豆腐 /カットわかめ/かたく ちいわし/削り節/ 寒天	西洋かぼちゃ/にんじ ん/玉葱/にんにく/ しょうが/にんじん ジュース/ねぎ/キャ ベツ/こまつな/温州 蜜柑ストロジュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	エネルギー たんぱく質	432 kcal 17.1 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	445 kcal 10.5 g	たんぱく質 食塩相当量	18.0 g 1.0 g

令和4年



一時保育2歳児以上用献立表無ひまわり保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 土	中華丼 豆腐と青菜の味噌汁 キャベツのおかか和え 粉ふきいも	水稲穀粒/こめしょうゆ/なたね油/かたくり粉/こめみそ/じゃがいも/豆乳マーガリン/甜菜糖	豚モモ/豚ひき肉/絹ごし豆腐/削り節/かたくちいわし/かつお節/きな粉	にんじん/はくさい/玉葱/チンゲンツアイ/しょうが/んにく/ねぎ/こまつな/キャベツ/だいこん	マカロニきな粉 大根ゆかりあえ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.0 g
21 月	あわごはん 白菜玉葱味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜の梅和え かぼちゃの甘酒煮	あわ/水稲穀粒/あわみそ/こめみそ/じゃがいも/塩こうじ/こめしょうゆ/甘酒/米粉/なたね油/さつまいも	かたくちいわし/削り節/鶏若鶏肉モモ/鶏若鶏肉ひき肉	はくさい/玉葱/こまつな/チンゲンツアイ/梅びしお/西洋かぼちゃ/にんじん/とうもろこし缶詰	コーン人参チヂミ さつまいもゆで	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 0.9 g
22 火	防災の日 ※非常食を食べます。 (メニューは、給食日より臨時号でお知らせしています。)					
23 水	きびごはん 大根と青菜味噌汁 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	きび/水稲穀粒/こめみそ/きびみそ/じゃがいも/甜菜糖/なたね油/かたくり粉/黒砂糖	かたくちいわし/削り節/大豆/豚ロース/豚ひき肉/きな粉	だいこん/ねぎ/こまつな/玉葱/にんじん/ブロッコリー/カリフラワー	黒糖くずもち せんべい	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 0.8 g
24 木	ツナそぼろ丼 白菜ねぎ味噌汁 れんこん甘辛炒め 小松菜のりあえ	水稲穀粒/あわ/こめしょうゆ/甜菜糖/なたね油/あわみそ/こめみそ	まぐろ缶詰/かたくちいわし/削り節/焼きのり/挽きわり納豆	しょうが/はくさい/ねぎ/あさつき/れんこん/にんじん/こまつな/えのきたけ/りんご	納豆チャーハン りんごスティック	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.2 g
25 金	わかめごはん 切り干し大根のスープ かぼちゃのグラタン りんごコールスローサラダ	水稲穀粒/ひえ/豆乳マーガリン/こめパン粉/甜菜糖/なたね油/米粉/さつまいも	カットわかめ/かつお加工品(削り節)/かたくちいわし/鶏若鶏肉モモ/豆乳	切干しだいこん/えのきたけ/あさつき/西洋かぼちゃ/玉葱/キャベツ/りんご/温州蜜柑	さつまいもチュロス 果物(みかん)	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.8 g
26 土	チキンライス なすねぎ人参の味噌汁 キャベツ塩こうじあえ じゃが芋揚げやき	水稲穀粒/なたね油/こめみそ/塩こうじ/じゃがいも	鶏成鶏肉モモ/鶏若鶏肉ひき肉/かたくちいわし/削り節	玉葱/にんじん/なす/ねぎ/キャベツ/西洋かぼちゃ	おかかおにぎり ゆでかぼちゃ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 0.8 g
28 月	きびごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 鮭の塩麹焼き ほうれん草きのこソテー さつま芋オレンジ煮	きび/水稲穀粒/きびみそ/こめみそ/塩こうじ/こめしょうゆ/豆乳マーガリン/さつまいも/甜菜糖/かたくり粉	削り節/しろさけ/豚ひき肉	キャベツ/チンゲンツアイ/玉葱/あさつき/ほうれん草/ぶなしめじ/温州蜜柑/レドージュース/にんじん/かき	肉味噌きびめん 果物(柿)	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 1.3 g
29 火	豚丼 春雨と白菜のスープ れんこんサラダ	水稲穀粒/こめしょうゆ/甜菜糖/かたくり粉/なたね油/純はるさめ/豆乳マヨネーズ/さつまいも/豆乳マーガリン	豚ばら/豚ひき肉/削り節/こんぶ/豆乳	玉葱/ねぎ/にんじん/はくさい/あさつき/れんこん/ブロッコリー	スイートポテト カリカリ昆布	エネルギー 496 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 0.6 g
30 水	あわごはん キャベツ青菜の味噌汁 メカジキの照り焼き きんぴらごぼう かぶとりんごの甘酢あえ	あわ/水稲穀粒/こめみそ/あわみそ/こめしょうゆ/甜菜糖/なたね油/米粉	かたくちいわし/削り節/めかじき/豆乳/ちりめんじゃこ	キャベツ/ねぎ/こまつな/しょうが/ごぼう/にんじん/かぶ/りんご	米粉ココアケーキ ちりめんじゃこ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.0 g
月平均栄養価					エネルギー 445 kcal 脂 質 10.5 g	タンパク質 18.0 g 食塩相当量 1.0 g

※食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります

## 11月 旬の食材

- ・大豆 ・ぶどう ・梨 ・さつまいも
- ・ごぼう ・しめじ ・椎茸 ・里芋
- ・カリフラワー ・鮭 ・柿 ・蓮根
- ・チンゲン菜