

献立表

2023年11月


南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 水	御飯、鮭のフライ、キャベツの胡麻ネーズ和え、豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、/キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/じゃがいも、チーズ、片栗粉、食塩、片栗粉、油、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,まんまるじゃが	628(573) 27.4(23.5) 23.4(21.1) 7.5(5.7)
02 木	御飯、筑前煮、はるさめの酢の物、かき玉汁、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにやく、いんげん、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし、/はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/甘辛せんべい、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,ゼリー,せんべい	440(451) 12.8(14.2) 3.4(6.6) 3.9(3.2)
03 金	文化の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
04 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
06 月	御飯、マーボー豆腐、中華風サラダ、わかめスープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,フライドポテト	573(516) 21.1(18.9) 20.9(18.2) 2.8(2.3)
07 火	食パン、肉うどん、さつま芋の甘煮、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、カットわかめ、水、しょうゆ、本みりん、ほんだし、/さつまいも、砂糖、/バナナ、/牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,おいなりさん	591(482) 22.4(17.6) 18.2(12.0) 5.4(4.3)
08 水	御飯、鶏肉の洋風照り焼き、もやしのおひたし、キャベツスープ、りんご	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、マヨネーズ、オイスターソース、食塩、こしょう、油、/もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、/キャベツ、カットわかめ、にんじん、中華スープ、食塩、すりごま、/りんご、/牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳、ココア(ピュアココア)、メープルシロップ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ホットケーキ・ココア	609(522) 25.9(19.7) 23.7(18.3) 2.6(2.4)
09 木	御飯、かじきのカレー、竜田、ひじきの煮物、豆腐みそ汁(だいこん)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/かじき、食塩、酒、カレー粉、片栗粉、油、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、ほんだし、/木綿豆腐、だいこん、ねぎ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,マカロニきな粉あえ	581(523) 25.3(21.9) 19.7(17.1) 5.0(4.0)
10 金	御飯、煮込みハンバーグ、ほうれん草とコーンのソテー、ポテトスープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/ほうれんそう、もやし、コーン缶、しめじ、油、コンソメ、食塩、こしょう、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩、コンソメ、こしょう、/バナナ、/牛乳、/クリームパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,クリームパン	611(550) 23.1(20.2) 21.5(20.1) 4.8(4.0)
11 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
13 月	御飯、チキンカレー、ごぼうとコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、/塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,牛乳ゼリー,せんべい	648(611) 19.4(19.3) 18.9(18.9) 8.0(6.3)
14 火	食パン、タンメン、揚げぎょうざ、りんご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、豚肉(もも)、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/ぎょうざ(冷凍)、油、/りんご、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	558(452) 21.8(17.0) 19.7(12.1) 5.3(4.1)
15 水	キッズビビンバ、粉ぶき芋、はるさめの中華スープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、鶏ひき肉、豚ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、食塩、あおりの、/キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、食塩、水、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ドーナツ	569(505) 20.6(18.1) 21.0(18.9) 6.0(4.6)
16 木	御飯、鶏の唐揚げ、キャベツと油揚げの炒め煮、けんちん汁、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、油揚げ、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、/木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛乳、/さつまいも、砂糖、バター、牛乳、卵、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,スイートポテト	598(530) 26.2(22.7) 19.1(16.6) 3.5(2.7)

献立表

2023年11月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 金	御飯、すき焼き煮、きゅうりの昆布漬け、みそ汁(もやし・わかめ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、しらたき、たまねぎ、にんじん、こまつな、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、酒、油、/きゅうり、塩こんぶ、/もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	562(530) 19.7(17.7) 17.8(16.9) 3.1(2.7)
18 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
20 月	御飯、鶏肉のケチャップ煮、マカロニサラダ、白菜スープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、こしょう、/はくさい、にんじん、たまねぎ、水、食塩、コンソメ、/オレンジ、/牛乳、/ゼリーフライ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゼリーフライ	614(554) 24.2(21.4) 19.8(17.5) 2.7(2.2)
21 火	食パン、☆白河ラーメン、揚げしゅうまい2ヶ1ヶ、フロッコリーのマヨネーズあえ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、焼き豚、なると、ほうれんそう、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、/シューマイ(冷凍)、油、/フロッコリー、にんじん、食塩、コーン缶、マヨネーズ、/バナナ、/牛乳、/さつまいも、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、焼き芋	587(463) 24.0(18.1) 21.5(13.9) 6.6(5.0)
22 水	☆しぐれごはん、鮭の塩焼き、キャベツのおかか和え、みそ汁(じゃがいも)、みかん	牛乳、/ビスケット、/米、あさり水煮缶、砂糖、しょうゆ、しょうが、/さけ、食塩、/キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節、/たまねぎ、じゃがいも、水、淡色みそ、ほんだし、/みかん、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、蒸しパン	542(510) 26.1(23.1) 11.4(12.1) 3.4(2.9)
23 木	勤労感謝の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
24 金	御飯、厚揚げとじゃが芋のどぼろ煮、大根のツナ和え、麩のみそ汁、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、/だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、しょうゆ、/焼ふ、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク	569(528) 20.4(18.5) 15.9(15.6) 5.8(4.8)
25 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
27 月	親子丼(凍り豆腐入り)、キャベツの磯和え、みそ汁(かぼちゃ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり、/キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、焼きのり、/かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/さつまいも、油、食塩、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、さつまいもチップ	579(506) 22.4(19.3) 17.9(15.1) 4.9(3.7)
28 火	御飯、ドライカレー、茹で野菜サラダ、野菜スープ、りんご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、コンソメ、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、小麦粉、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/りんご、/ジョアブレン、/揚げせんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	560(506) 17.3(15.6) 15.3(11.8) 4.9(3.8)
29 水	御飯、コロッケ、もやしのナムル、みそ汁(大根、えのき)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/ミートコロッケ(冷凍)、油、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、/だいこん、えのきたけ、水、淡色みそ、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ゆでうどん、豚肉(もも)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、みりん、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、おやつ焼きうどん	557(527) 17.6(16.4) 17.0(16.5) 3.4(2.9)
30 木	御飯、鱈の西京焼き、切干大根の煮付け、すまし汁(かぶ・わかめ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さわら、白みそ、みりん、砂糖、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、/かぶ、かぶ・葉、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/中華風まんじゅう、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、肉まん	521(467) 24.2(20.7) 15.5(13.7) 3.5(2.8)

*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

三方領知替200周年

江戸時代、文政6年(1823)忍藩主が白河へ、白河藩主が桑名へ、桑名藩主が忍(行田)へ国替えとなる「三方領知替」が行われて、今年で200年になります。

行田市は、平成10年に福島県白河市、三重県桑名市と友好都市を締結しています。

今回は三方領知替200周年を記念して、白河市、桑名市にちなんだメニューを提供します。

<郷土料理・特産品>

