

献立表(予定及び実施)

2023年11月

こども家庭局 こども未来課 保育こども園係

日付	曜日	10時おやつ	献立名	材料	3時おやつ	栄養価
15	水	バナナ	麦ごはん 豚肉と玉ねぎのソテー キャベツのごま酢あえ 大根みそ汁	米55押麦3 豚ロース40酒1塩0.1片栗粉2玉ネギ*30油1ケチャップ*2トシカツソ-ス1 キャベツ30人参10酢1.5三温糖1塩0.1ごま1.5 大根20厚揚げ10ニラ1かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 コン蒸しパン ホットケーキ粉20豆乳20 チーズ*5コン6	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 26.3 g
16	木	チーズ	中華丼 パスタサラダ 中華スープ バナナ	米50押麦3豚肉20白菜20玉ネギ*10人参10干し椎茸0.5 ショウガ0.5ニンニク0.1ゴマ油1醤油1中華だし0.5片栗粉0.5 サラスパ5スライスハム5きゅうり8人参4マヨネーズ*2ケチャップ*2 ジャガ芋15もやし15カットワカメ0.3中華だし0.5白ごま0.4 バナナ80	牛乳180 ホットケーキ ホットケーキ粉20卵5牛乳15 バター1メ-ブルシロップ3	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 19.7 g
17	金	果実	芋ごはん さばの照り煮 ひじきの煮物 キャベツのみそ汁	米55さつま芋15酒1塩0.1 さば40塩0.1ショウガ0.2醤油2酒1三温糖1 ひじき3人参10ゆで大豆5豚挽肉8青ネギ2ごま油2醤油1みりん1 キャベツ20えのき5油揚げ2かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 レーズンパン35	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 26.1 g
18	土	牛乳	野菜そば オレンジ	宮古そば85もやし25人参10青ネギ*3豚肉20カマホ*5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 オレンジ50	豆乳180 さげおにぎり 米35鮭フレーク10白ごま1.5 焼き海苔0.5	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 26.2 g
20	月	豆乳	麦ごはん 肉豆腐 カボチャサラダ 冬瓜のみそ汁	米55押麦3 豚肉25木綿豆腐30玉ネギ*20長ネギ*10えのき5醤油2みりん1三温糖0.5 カボチャ25おから3きゅうり10スライスハム5マヨネーズ4 冬瓜15油揚げ2青ネギ2かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 リンゴのパウンドケーキ りんご25卵5甘酒10 ホットケーキ粉15オリーブ油1.5 三温糖1	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 21.8 g
21	火	ヤクルト	あわごはん 鶏かつ ブロッコリーのコン和え けんちん汁	米55あわ3 鶏胸肉40塩0.2小麦粉5卵5パン粉5油3トシカツソ-ス3 ブロッコリー25コン5ごまドレッシング2 木綿豆腐10大根10人参5ジャガ芋10青ネギ3かつお節2煮干し2 醤油1塩0.1	牛乳180 ルーぬい さつま芋60三温糖4 ゆで小豆5きな粉3	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 25.2 g
22	水	バナナ	ツナカレー きゅうりのごま和え 麩のすまし汁	米55押麦5ジャガ芋25玉ネギ25人参10ヒ-マン5ツナ10カレーウ8 きゅうり30塩0.1白ごま1醤油0.5 焼き麩1.5干し椎茸0.5カットワカメ0.5かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 ハムチーズサンド 食パン35スライスハム10きゅうり5 スライスチーズ8マヨネーズ3	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 22.4 g
23	木	チーズ	ミート スパゲティ ほうれん草のしらす和え 豆腐のすまし汁 みかん	スパゲティ45豚ひき肉25玉ネギ40人参10マッシュルーム5 ホールトマト30ケチャップ3トシカツソ-ス3コンソメ0.5三温糖1塩0.1こしょう0.01油1 ほうれん草30しらす干し2醤油1 絹ごし豆腐15ア-サ1かつお節2煮干し2醤油1塩0.1 みかん60	牛乳180 みそおにぎり 米35ツナ8みそ3三温糖3 ショウガ1焼き海苔0.5	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 26.1 g
24	金	果汁	ハリハリごはん 鮭のキャロット焼き 白菜のおかか和え ゆし豆腐	米55切干大根3人参5豚挽肉8青ネギ5醤油2酒1みりん1 鮭40人参5マヨネーズ5パセリ粉0.01 白菜35かつお節1醤油1 ゆし豆腐30カットワカメ0.3かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 バナナ80 ソフトゼンハイ8	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 26 g
25	土	牛乳	野菜そば バナナ	宮古そば85キャベツ25人参10青ネギ*3豚肉20カマホ*5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 バナナ80	豆乳150 しらすおにぎり 米35しらす干し3白ごま1 炊き込みワカメ0.5焼き海苔0.5	エネルギー 542 Kcal たんぱく質 24.8 g
27	月	豆乳	麦ごはん 人参しりしり 鶏の照り煮 小松菜のみそ汁	米55押麦3 人参50青ネギ3ツナ3卵15塩0.1醤油1油1 鶏モモ肉40醤油2酒1三温糖0.5みりん1 大根10小松菜15油揚げ3かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 お好み焼き 豚肉8キャベツ20長ネギ*4 長芋4小麦粉20水15干しエビ*1 卵5花カツオ0.2油1お好みソース1 マヨネーズ1青のり0.1	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 27.9 g
28	火	ヨーグルト	あわごはん 揚げ魚とじゃが芋の煮物 トマトの昆布和え かき玉汁	米55あわ3 たら40ショウガ0.1酒1片栗粉4油3ジャガ芋30玉ネギ20人参10 醤油2みりん1三温糖1インゲン3 トマト30きゅうり10塩こんぶ0.5ごま油0.5 卵15えのき5長ネギ5かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 オートミールスナック マシュマロ8オートミール8コンフレーク6 干しブドウ3黒ごま1バター2	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 23.7 g

献立の無断使用、転用を禁じます。利用の際は、こ一報下さい。

【11月の行事予定 ③/文化の日 5/りんごの日 20/ピザの日 21/フライドチキンの日 ④/勤労感謝の日 24/和食の日】

★食中毒に気をつけよう★

- ①「つけない」微生物で汚染させない→洗浄と消毒(手洗い):ここから食中毒になるケースが多いので
- ②「ふやさない」微生物を増殖させない→温度管理:(食品管理・冷蔵、冷凍庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」微生物を死滅させる→(しっかり火をとおす):中心温度85℃で90秒以上加熱されているか確認