



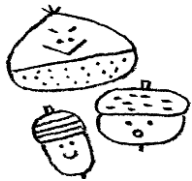
こんだてひょう



2023年11月

ミルクィホーム みどり園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 15 (水)	マーボー豆腐丼 ジャーマンポテト 中華スープ オレンジ	七分つき米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、さけほくし身(塩分控目)、みんなの食卓ベーコン、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、中華だし、素、食塩、パセリ粉、コンソメ	牛乳 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 279 mg
2 16 (木)	ごはん パナナ さけの香りみそ焼き いんげんとささみのごまあえ すまし汁(なす・わかめ)	七分つき米、食パン8枚切り、砂糖、ねりごま、すりごま、ごま、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	バナナ、なす、にんじん、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 きなごまトースト	エネルギー 442 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 288 mg
6 20 (月)	ごはん オレンジ たらのタルタルソース焼き しょうゆフレンチ みそ汁(なす、ねぎ)	七分つき米、小麦粉、マヨドレ(卵不使用)、油、砂糖、米粉、ごま	牛乳、たら、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 298 mg
7 21 (火)	ナポリタン マセドアンサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・鶏肉) かき	七分つき米、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、マヨドレ(卵不使用)、油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉	かき、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、チンゲンサイ、切り干しだいこん	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 ハリハリわかめおにぎり	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.7 g カルシウム 223 mg
8 22 (水)	ごはん プルーンヨーグルト さけのみそ焼き 炒り豆腐 みそ汁(じゃが芋・えのき)	七分つき米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さけ、毎日鉄分ヨーグルト プルーンFe、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ねぎ、たまねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 263 mg
9 29 (木)	ごはん りんご てりやき豆腐ハンバーグ ひじきのマヨサラダ みそ汁(切り干しだいこん・にんじん)	七分つき米、米粉、片栗粉、みんなの食卓 ロースハム、米粉パン、油、砂糖、マヨドレ(卵不使用)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、ねぎ、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 肉まん	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 272 mg
10 (金)	ごはん プルーンヨーグルト さわらのみぞれ煮 肉じゃが 豚汁	七分つき米、焼きそばめん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、さわら、毎日鉄分ヨーグルト プルーンFe、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 焼きそば	エネルギー 451 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.9 g カルシウム 256 mg
13 27 (月)	ごはん オレンジ キャベツのメンチカツ パンサンデー ミネストローネスープ	七分つき米、さつまいも、パン粉、油、みんなの食卓 ロースハム、砂糖、はるさめ、小麦粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みんなの食卓 ベーコン、脱脂粉乳	トマトジュース缶、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もも缶(黄桃)	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 フルーツきんとん	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.3 g カルシウム 225 mg
14 28 (火)	ごはん かき 鮭のもみじ焼き こまつなのツナサラダ 秋野菜の豚汁	七分つき米、さつまいも、小麦粉、油、マヨドレ(卵不使用)、砂糖、ごま	牛乳、さけ、豆乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	かき、こまつな、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、ごぼう、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 牛乳 ケーキサレ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.0 g カルシウム 291 mg
17 30 (木)	ごはん プルーンヨーグルト 鶏肉のさっぱり煮 枝豆の白あえ みそ汁(にら・たまねぎ)	七分つき米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、小麦粉、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、毎日鉄分ヨーグルト プルーンFe、木綿豆腐、生揚げ、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、トマトペースト、にら、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、洋風だし、素、酒、パセリ粉、食塩	牛乳 牛乳 マカロニのトマト煮	エネルギー 459 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 306 mg
24 (金)	ごはん みかん缶 サーモンシチュー はるさめサラダ フライドポテト	じゃがいも、七分つき米、小麦粉、米粉、油、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、無塩バター、ハム、脱脂粉乳	みかん缶、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶	酢、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.4 g カルシウム 233 mg



- 食材の仕入れ状況によりメニューが変更となる場合があります。その際は園内掲示板でお知らせ致します。
- 栄養価は目安となります。
- 献立表に記載されている食材で、まだ食べたことがないものは事前にご家庭でお試ください。

