

2024年 11月 献立表

日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	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	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
1 ・ 15	金	お茶 せんべい	御飯 魚の照焼き かぼちゃサラダ(マヨドレ) みそ汁(わかめ・豆腐) デザート	1日:ツナごはん 牛乳 15日:骨太チャーハン	〇米、米、砂糖、〇砂糖	〇牛乳、かじき、木綿豆腐、 ハム、〇ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 カットわかめ、〇あおのり	かつおだし汁、マヨドレ、 しょうゆ、酒、〇しょうゆ、 〇酒、食塩、こしょう	563 23.6 15.8 1.7
2 ・ 16	土	お茶 せんべい	おかかおにぎり ツナ入り卵焼き すまし汁(麩・わかめ) デザート	菓子 果汁ゼリー(市販) お茶	米、砂糖、焼ふ、油	卵、ウインナーソーセージ、 ツナ油漬缶、かつお節	りんご、にんじん、焼きのり、 カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩	440 14.3 13.5 1.2
5 ・ 19	火	お茶 クラッカー	御飯 豆腐ナゲット みかんサラダ コンソメスープ デザート	スイートポテト 牛乳	〇さつまいも、米、じゃがいも、 片栗粉、〇砂糖、 油、〇バター、砂糖	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 〇脱脂粉乳	なし、キャベツ、みかん、 缶、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、干しほうとう、 にんにく、しょうが	酢、中華だしの素、食塩、 こしょう	517 17.8 16.2 1.2
6 ・ 20	水	お茶 せんべい	御飯 すき焼き風煮 ゆで野菜(さつまいも) みそ汁(ふ・わかめ) デザート	肉味噌おにぎり 牛乳	〇米、米、さつまいも(皮付)、 焼ふ、〇砂糖、 砂糖、油	〇牛乳、豚肉(もも)、 焼き豆腐、〇豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇米みそ(淡色辛みそ)	かき、はくさい、ねぎ、 にんじん、しらたき、えのき だけ、カットわかめ、 〇こま、〇焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、 〇みりん、〇酒、 〇しょうゆ、 みりん	592 23.6 13.7 1.4
7	木	牛乳 クッキー	御飯 カレーライス スピナチサラダ デザート	ミニパンケーキ 牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、 小麦粉、〇砂糖、 バター、〇バター、 油、〇粉糖、砂糖、 ごま油	〇牛乳、〇牛乳、牛乳、 豚肉(もも)、 〇卵、ツナ油漬缶、 〇脱脂粉乳、 脱脂粉乳	ぶどう、たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、 〇バナナ、 りんご、 ピーマン、 トマト、 ビュール、 しょうが、 にんにく、 もやし、 コーン缶	ウスターソース、 ケチャップ、 しょうゆ、 中華だしの素、 カレー粉、 食塩、 酢	692 24.7 26.1 1.8
8 ・ 22	金	お茶 せんべい	御飯 鯉のちゃんちゃん焼き 切干大根のごま酢和え すまし汁(さといも・厚揚げ) デザート	豆乳きなこプリン 牛乳	米、さといも、 〇砂糖、 〇はちみつ、 砂糖、 バター、 油	〇牛乳、 〇調整豆乳、 さし、 生揚げ、 〇きな粉、 かつお節、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇ゼラチン	バナナ、 にんじん、 もやし、 ごまつな、 キャベツ、 たまねぎ、 切り干しだいごん、 すりごま	酒、 しょうゆ、 酢、 みりん、 食塩	478 26.8 13.1 1.2
9 ・ 30	土	お茶 せんべい	ツナとコーンのスパゲティ 洋風オムレツ 野菜のスープ デザート	じゃこおにぎり お茶	〇米、 マカロニ・ スパゲティ、 油	卵、 ツナ油漬缶、 ベーコン、 〇しらす干し、 〇かつお節	バナナ、 たまねぎ、 にんじん、 キャベツ、 コーン缶、 〇ごま	ケチャップ、 中華だしの素、 しょうゆ、 食塩、 〇食塩、 〇食塩、 パセリ粉	433 14.3 9.6 1.4
11 ・ 25	月	牛乳 せんべい	御飯 のり塩チキン 切干大根の中華風サラダ みそ汁(えのき・高野豆腐) デザート	マカロニきなこ 牛乳	米、 〇マカロニ、 ごま油、 〇砂糖、 片栗粉、 砂糖	〇牛乳、 〇牛乳、 鶏むね肉、 〇きな粉、 ハム、 〇脱脂粉乳、 米みそ(淡色辛みそ)、 凍り豆腐	かき、 えのき、 きゅうり、 にんじん、 切り干しだいごん、 ごま、 あおのり、 カットわかめ、 たまねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、 みりん、 酢、 酒	535 28.2 16.4 1.7
12 ・ 26	火	お茶 クラッカー	ロールパン かぼちゃのミートグラタン しょうゆフレンチ スキムスープ デザート	きのこベーコン のスパゲティ 牛乳	米粉パン、 〇マカロニ・ スパゲティ、 じゃがいも、 油、 小麦粉、 バター、 油	〇牛乳、 豚ひき肉(もも)、 〇ベーコン、 脱脂粉乳、 とろけるチーズ	かぼちゃ、 なし、 たまねぎ、 にんじん、 ほうれんそう、 〇たまねぎ、 〇しめじ、 コーン缶、 カットわかめ、 きゅうり、 キャベツ	ケチャップ、 〇しょうゆ、 中華だしの素、 〇中華だしの素、 〇食塩、 食塩、 〇パセリ粉、 こしょう、 酢、 しょうゆ	489 17.5 14.7 1.9
13 ・ 27	水	お茶 せんべい	御飯 親子煮 ゆで野菜(ブロッコリー) みそ汁(さつま芋・ごまつな) デザート	コーンチーズおにぎり 牛乳	〇米、 米、 さつまいも(皮付)、 砂糖、 油	〇牛乳、 卵、 鶏もも肉、 油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 〇スライスチーズ、 かつお節	りんご、 ブロッコリー、 たまねぎ、 にんじん、 ごまつな、 しめじ、 〇コーン缶、 いんげん、 焼きのり	かつおだし汁、 しょうゆ、 〇しょうゆ、 食塩	514 21 11.5 1.4
14 ・ 28	木	牛乳 クッキー	味噌煮込みうどん ひじき入り鶏つくね デザート	ココアレズンクッキー 牛乳	うどん、 〇小麦粉、 〇バター、 〇砂糖、 焼ふ、 片栗粉	〇牛乳、 〇牛乳、 鶏ひき肉、 豚肉(もも)、 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、 にんじん、 ほうれんそう、 たまねぎ、 ねぎ、 〇干しぶどう、 ひじき	かつおだし汁、 かつお・ 昆布だし汁、 本みりん、 酒、 みりん、 しょうゆ、 食塩	478 23.5 17.2 1.7
18 ・ 29	月・ 金	牛乳 せんべい /牛乳 クッキー	御飯 豚肉の酢豚風炒め ほうれんそうの海苔和え 中華スープ(豆腐) デザート	18日:ツナごはん、牛乳 29日:骨太チャーハン、牛乳	〇米、 米、 片栗粉、 油、 砂糖、 ごま油	〇牛乳、 〇牛乳、 豚肉(もも)、 木綿豆腐、 〇卵、 〇しらす干し	ほうれんそう、 バナナ、 にんじん、 たまねぎ、 〇ねぎ、 ピーマン、 万能ねぎ、 〇ごま、 焼きのり	しょうゆ、 酢、 中華だしの素、 食塩、 〇食塩、 〇こしょう	620 23.2 19 1.7
21	木	牛乳 クッキー	御飯 カレーライス スピナチサラダ デザート	ミニアメリカンドック 牛乳	米、 じゃがいも、 〇小麦粉、 小麦粉、 バター、 〇砂糖、 〇油、 油、 砂糖、 ごま油	〇牛乳、 〇牛乳、 牛乳、 豚肉(もも)、 〇ウインナーソーセージ、 ツナ油漬缶、 脱脂粉乳	ぶどう、 たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、 りんご、 ピーマン、 トマト、 ビュール、 しょうが、 にんにく、 もやし、 コーン缶	〇ケチャップ、 ウスターソース、 ケチャップ、 しょうゆ、 中華だしの素、 カレー粉、 食塩、 酢	659 23.5 24.5 1.8

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)