


**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 ・ 22	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 ヨーグルト お茶	米、砂糖、焼ふ、油	○ヨーグルト(加糖)、卵、 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	400 143 10.6 1
4 ・ 18	火	お茶 クラッカー	御飯 魚の照焼き かぼちゃサラダ(マヨドレ) すまし汁(わかめ・麩) デザート	焼うどん 牛乳	○ゆでうどん、米、焼ふ、 砂糖、○こま油、油	○牛乳、かじき、○豚肉 (もも)、ハム、かつお節、 ○かつお節	りんご、かぼちゃ、にんじ ん、きゅうり、○たまね ぎ、○にんじん、○こまつ な、○もやし、○あおの り、カットわかめ	しょうゆ、マヨドレ、○ しょうゆ、みりん、食塩、 こしょう、○こしょう、○ 食塩	500 23.4 15 2
5 ・ 19	水	お茶 せんべい	ロールパン クリームシチュー ゆでブロックリー デザート	マカロニきなこ 牛乳	ロールパン(卵不使用)、 ○きな粉、○マカロニ、 小麦粉、バター、○砂糖、 油	○牛乳、牛乳、鶏むね肉、 ○きな粉、○脱脂粉乳、 脱脂粉乳	かき、ブロックリー、たま ねぎ、にんじん、しめじ	中華だしの素、食塩、こ しょう	488 24.3 15 1.3
6	木	牛乳 クッキー	御飯 ささみフリット にんじんとみかんサラダ コンソメスープ デザート	ミニパンケーキ バナナ 牛乳	米、○小麦粉、じゃがい も、○砂糖、片栗粉、○バ ター、小麦粉、油、○油、 砂糖、○粉糖	○牛乳、○牛乳、鶏ささ み、○卵、○脱脂粉乳、脱 脂粉乳	りんご、にんじん、みかん 缶、○バナナ、たまねぎ	中華だしの素、おろしに んにく、酢、食塩、こしょ う	574 22.3 18.9 1.4
7 ・ 21	金	お茶 せんべい	御飯 肉じゃが みそ汁(豆腐・わかめ) デザート	肉味噌おにぎり 牛乳	じゃがいも、米、○米、砂 糖、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、木 綿豆腐、○豚ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)、○米 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、しらたき、いんげん、 カットわかめ、○こま、だ いこん	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、○みりん、○酒、○ しょうゆ、みりん	503 19 10.8 1.5
8 ・ 29	土	お茶 せんべい	焼き鳥丼 もやしとツナの和え物 みそ汁(麩・わかめ) デザート	菓子 ヨーグルト お茶	米、焼ふ、砂糖、片栗粉、 油	○ヨーグルト(加糖)、鶏 もも肉、米みそ(淡色辛 みそ)、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、たまね ぎ、にんじん、こま、カッ トわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、酒、食塩	411 16.6 8.6 1.5
10 ・ 17	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・ねぎ) デザート	豆乳きなこプリン おやつ お茶	米、○砂糖、こま油、○は ちみつ、片栗粉、砂糖	○牛乳、○調製豆乳、鶏 むね肉、木綿豆腐、○き な粉、米みそ(淡色辛 みそ)、ハム、○いわし(田作 り)、○ゼラチン	かき、きゅうり、えのきた け、にんじん、ねぎ、切り 干しだいこん、○こま、こ ま、あおのり、カットわか め	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、酢、酒	482 27.7 14.9 1.5
11 ・ 25	火	お茶 クラッカー	御飯 魚の野菜あんかけ 二色漬(大根・にんじん) すまし汁(さといも・厚揚げ) デザート	Caたっぷりチヂミ 牛乳	米、さといも(冷凍)、○ 米粉、○片栗粉、米粉、砂 糖、○油、片栗粉、○こま 油、油	○牛乳、さけ、○豆乳、○ 絹ごし豆腐、生揚げ、○ しらす干し、かつお節	みかん、たまねぎ、だい こん、にんじん、○こまつ な、えのきたけ、○にら、 ○にんじん、○こま、カッ トわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、酒、○しょうゆ、食塩	460 23.7 12.7 1.3
12 ・ 26	水	お茶 せんべい	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれんそうの海苔和え 中華スープ(豆腐) デザート	ツナごはん 牛乳	○米、米、砂糖、油、○砂 糖	○牛乳、豚肉(もも)、絹 ごし豆腐、○ツナ油漬缶	りんご、ほうれんそう、も やし、にんじん、ねぎ、 しょうが、カットわかめ、 焼きのり、○あおのり	しょうゆ、みりん、○しよ うゆ、酢、中華だしの素、 酒、○酒、食塩	512 22 12.7 1.4
13 ・ 27	木	牛乳 クッキー	御飯 チキンカレーライス スピナチサラダ デザート	きなこバナナドーナツ 牛乳	じゃがいも、米、○米粉、 小麦粉、バター、○砂糖、 ○油、砂糖、こま油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏 むね肉、○豆乳、ツナ油 漬缶、○乾燥おから、脱 脂粉乳、○きな粉	かき、たまねぎ、ほうれ んそう、にんじん、○バナ ナ、りんご、ピーマン、ト マトピコーレ、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	645 24.5 20.7 1.6
14 ・ 28	金	お茶 せんべい	味噌煮込みうどん ひじき入り鶏つくね デザート	ココアレズン蒸しパン 牛乳	ゆでうどん、○小麦粉、 ○砂糖、片栗粉、○粉糖	○牛乳、鶏ひき肉、豚肉 (ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、ちくわ	バナナ、はくさい、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、○千 しぶどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、みり ん、しょうゆ、食塩	442 19.9 13.4 1.7
20	木	牛乳 クッキー	御飯 ささみフリット ※にんじんとみかんサラダ コンソメスープ デザート	ミニアメリカンドック 牛乳	米、○小麦粉、じゃがい も、○砂糖、片栗粉、○バ ター、小麦粉、油、○油、 砂糖、○粉糖	○牛乳、○牛乳、鶏ささ み、○卵、○脱脂粉乳、脱 脂粉乳	りんご、にんじん、みかん 缶、○バナナ、たまねぎ	中華だしの素、おろしに んにく、酢、食塩、こしょ う	574 22.3 18.9 1.4

※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)