

2023年 11月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後	
1	水	ごはん ヤンニョムチキン風 大根とハムのサラダ みそ汁（白菜、いんげん） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 マヨネーズ	鶏肉 ロースム みそ 豚ひき肉 牛乳	いんげん ホーン缶 はくさい にんにく だいこん、たまねぎ 青ピーマン、にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 炒飯風混ぜご飯 麦茶 牛乳		
2	木	ごはん ホキの磯辺揚げ さわやかキャベツ みそ汁（ほうれん草、えのき） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 オリーブ油 バター ホットケーキ粉	絆 みそ ゆで小豆缶 牛乳	バナナ缶詰 キャベツ ほうれん草 きゅうり えのきたけ あおのり	ヨーグルト 麦茶 あずき蒸しパン 麦茶 牛乳		
4	土	豚汁うどん オクラのおかか和え 果物缶詰 麦茶	調合油 干しうどん さといも パン	豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳	果物缶 オクラ にんじん だいこん こねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
6	月	カレーライス 胡瓜の中華風ごま和え スープ（コーン、もやし） 麦茶	調合油、マヨネーズ 精白米 うるち米 白ごま、食パン 上白糖、ごま油 カレー粉、じゃがいも オリーブ油、りんごシリアル	牛肉 しらす アヒージョ 牛乳	ホーン缶 りよくとうもやし にんにく にんじん たまねぎ しょうが、きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 しらすチーズトースト 麦茶 牛乳		
7	火	ごはん 鯖の紀州煮 和風ポテトサラダ みそ汁（切干大根、しめじ） 麦茶	精白米 うるち米 ポテト 上白糖 マヨネーズ 干しうどん	みそ まさば 牛乳	切干大根 ぶなしめじ にんじん しょうが きゅうり、ねぎ うめぼし、かつわかめ	せんべい 麦茶 牛乳 わかめうどん 麦茶 牛乳		
8	水	ごはん おかずきんぴら 白菜のフレンチサラダ みそ汁（麩、小松菜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小町麩 上白糖 オリーブ油 ポップコーン	豚肉 みそ 牛乳	れんこん りんご はくさい にんじん ごぼう こまつな	ビスケット 麦茶 牛乳 ポップコーン（塩） 麦茶 牛乳		
9	木	ごはん 鯖の南部焼き 干草煮 みそ汁（かぶ、玉ねぎ） 麦茶	黒ごま 調合油 精白米 うるち米 上白糖 白ごま もち米	油揚げ みそ さわら 牛乳	ほうれん草 にんじん たまねぎ かぶ	ヨーグルト 麦茶 五平もち 麦茶 牛乳		
10	金	ごはん さつま芋焼きコロッケ キャベツと胡瓜の磯和え みそ汁（豆腐、人参） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 パン粉 さつまいも ごま油 マカヒ、上白糖	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ きなこ 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり 焼きのり	ウエハース 麦茶 牛乳 きなこマカロニ 麦茶 牛乳		
11	土	やきそば 中華スープ（いんげん、コーン） 果物缶詰 麦茶	調合油 蒸し中華めん ごま油 パン	豚ひき肉 牛乳	黄桃缶 いんげん ホーン缶 キャベツ にんじん たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
13	月	ロールパン クリームシチュー 小松菜とトマトのサラダ 果物（柿） 麦茶	片栗粉 バター 上白糖 ロールパン オリーブ油、じゃがいも 精白米 うるち米	豚肉 牛乳	柿 トマト にんじん たまねぎ こまつな	麦茶 クラッカー 牛乳 茶飯おにぎり 麦茶 牛乳		
14	火	ごはん 鮭の若草焼き 揚げ里芋のバターしょうゆ スープ（コーン、チンゲン菜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 バター、上白糖 さつまいも さといも、オリーブ油	さけ 牛乳	ホーン缶 ブロッコリー チンゲンサイ	せんべい 麦茶 牛乳 スイートポテト 麦茶 牛乳		
15	水	【七五三】 赤飯 鶏肉のくわ焼き 厚揚げの含め煮 みそ汁（なめこ、長ねぎ） 麦茶	黒ごま 調合油 精白米 うるち米 もち米	鶏肉 生揚げ みそ あずき 牛乳	きぬさや ねぎ にんじん なめこ、寒天 黄桃缶、みかん缶 ぶどうジュース	ビスケット 麦茶 牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ 麦茶 牛乳		
17	金	ごはん 肉団子のトマト煮 ブロッコリーとコーンの中華サラダ みそ汁（大根、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 ポテト 上白糖 ごま油、中華めん	豚ひき肉 みそ 豚肉	青ピーマン ホーン缶、にら ブロッコリー、にんじん トマトジュース、はくさい かつわかめ、ぶなしめじ だいこん、たまねぎ	ウエハース 麦茶 牛乳 タンメン 麦茶 牛乳		
30	木	【お誕生会】 ごはん 魚のステーキソースがけ ごまみそブロッコリー スープ（チンゲン菜、キャベツ） 果物（りんご）、麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 植物油、カットトマト 小麦粉、上白糖	ベーコン めかじき みそ ホットクリーム 牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ キャベツ りんご にんじん たまねぎ、黄桃缶	ヨーグルト 麦茶 【お誕生会おやつ】 お誕生会ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	463kcal	548kcal
たんぱく質	18.0g	21.4g
脂質	15.3g	16.9g