

2024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	金	ごはん 麻婆白菜 小松菜とコーンの和え物 みそ汁 (茄子、人参) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 揚げ玉 干しうどん	豚ひき肉 みそ 牛乳	乾しいたけ ホーン缶、ねぎ はくさい、かつわかめ ねぎ、こまつな にんにく、なす にんじん、しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 たぬきうどん 麦茶 牛乳		
2	土	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ しめじとキャベツのスープ 果物 (もも缶) 麦茶	スパゲティ クリーム ぶどうパン	牛乳 さけ	黄桃缶 クリーム缶 キャベツ ほうれん草 ぶなしめじ たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳		
5	火	ごはん ぶり大根 かぶの甘酢和え みそ汁 (キャベツ、ごぼう) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 バター	ぶり みそ 牛乳	キャベツ かぶ だいこん しょうが ごぼう きゅうり、ホーン	せんべい 麦茶 牛乳 ポップコーン (醤油バター) 麦茶 牛乳		
6	水	ゆかりごはん 八宝豆腐 みそ汁 (里芋、しめじ) 果物 (みかん) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	乾しいたけ チンゲンサイ りよくとうもろやし みかん、たまねぎ ぶなしめじ、たけのこ ふりかけ ゆかり、にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 みそおにぎり 麦茶 牛乳		
7	木	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁 (ほうれん草、玉ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ドーナツ	鶏ひき肉 みそ さけ 牛乳	ほうれん草 たまねぎ しょうが かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 ドーナツ 麦茶 牛乳		
8	金	ごはん タンダーリーチキン ブロッコリーサラダ (わかめ) みそ汁 (なめこ、大根) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 クリーム ドーナツ スパゲティ	鶏肉 ヨーグルト みそ 牛乳 ベーコン	ブロッコリー かつわかめ にんにく にんじん なめこ、青ピーマン だいこん、たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 おやつナポリタン 麦茶 牛乳		
9	土	あんかけ焼きそば もやしとチンゲン菜のナムル 果物 (パイナップル) 麦茶	調合油 蒸し中華めん 白ごま 片栗粉 ごま油 スパゲティ	豚ひき肉 牛乳	乾しいたけ パイナップル缶詰 チンゲンサイ りよくとうもろやし はくさい にんじん、たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
11	月	ロールパン 彩の国シチュー トマトと胡瓜のサラダ 果物 (柿) 麦茶	片栗粉 バター 上白糖 ロールパン クリーム さつまいも、せんべい	鶏肉 牛乳	柿、寒天 トマト にんじん たまねぎ きゅうり りんごジュース	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー (りんご) せんべい 麦茶		
12	火	ごはん かじきのねぎ味噌焼き 小松菜と油揚げの煮びたし スープ (しいたけ、白菜) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 クリーム クリーム	油揚げ めかじき みそ 鶏ひき肉 牛乳	乾しいたけ はくさい ねぎ こまつな 乾燥ひじき にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 ひじきごはん 麦茶 牛乳		
13	水	ごはん コクウま肉野菜炒め みそ汁 (南瓜、いんげん) 果物 (バナナ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 マヨネーズ コンブク	豚肉 みそ 牛乳	青ピーマン いんげん バナナ キャベツ にんじん たまねぎ、かぼちゃ	ビスケット 麦茶 牛乳 13日:焼きいも 27日:コーンフレーク 麦茶、牛乳		
14	木	ごはん 鯛の煮つけ 切干サラダ みそ汁 (じゃが芋、えのき) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも バター ホットケーキミックス	みそ まさば 牛乳	切干大根 にんじん しょうが きゅうり えのきたけ ほうれん草	ヨーグルト 麦茶 ほうれん草蒸しパン 麦茶 牛乳		
18	月	豚肉きのこ丼 白菜と春菊のサラダ みそ汁 (切干大根、わかめ) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 クリーム ごま油 かつお節、いちごジャム	豚肉 みそ 牛乳	切干大根 乾しいたけ かつわかめ りんご ぶなしめじ、たまねぎ はくさい、しゆんぎく	クラッカー 麦茶 牛乳 クロワッサンいちごジャムサンド 麦茶 牛乳		
15	金	【七五三】 赤飯 鶏のくわ焼き 甘酢れんこん すまし汁 (豆腐、わかめ) 麦茶	黒ごま 調合油 精白米 うるち米 上白糖 もち米、お餅 片栗粉、小麦粉	鶏肉 豆腐 あずき 牛乳	かつわかめ れんこん にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 みそポテト 麦茶 牛乳		
29	金	【お誕生日会】 わかめごはん 鱈のフライ コールスロー みそ汁 (もやし、油揚げ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 上白糖 パン粉 チーズ、かつお	油揚げ みそ みたら クリーム 牛乳	ホーン缶 キャベツ かつわかめ りよくとうもろやし にんじん 黄桃缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 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	487 kcal	576 kcal
たんぱく質	18.4g	22.0g
脂質	15.9g	17.5g