

令和6年 11月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(金)	白い食卓ロールパン、魚の竜田揚げ、豆乳スープ、せん野菜牛乳	星たべよ	白身魚、ベーコン、豆乳、牛乳	白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、じゃがいも、ごまドレッシング、せんべい	しょうがチューブ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、切り干し大根	392kcal 17.8g 18.3g
2(土)	プルコギ丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肩ロース、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、せんべい	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干し大根	500kcal 18.8g 14.8g
3(日)						
4(月)	振替休日					
5(火)	七分つき玄米、ゆで豚の変わりソースかけ、五目みそ汁	牛乳 ♡パンプキンケーキ	豚もも肉、生揚げ、カットわかめ、かつお節、みそ、赤卵、牛乳	米・七分つき米、マヨネーズ、三温糖、すりごま、ごま油、小麦粉、マーガリン	レタスタマト、大根、チンゲンサイ、にんじん、かぼちゃ	592kcal 20.4g 22.7g
6(水)	さつまいもとひじきのごはん、キャベツとしらすの中華風和え豚汁	牛乳 ビスコ	ひじき、油あげ、しらす、豚肉、木綿豆腐、かつお節、みそ、牛乳、プレーンヨーグルト、赤卵	米・精白米、さつまいも、油、三温糖、すりごま、ごま油、小麦粉	にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、パック、大根、ごぼう、しめじ、おろしニンニク	577kcal 18.8g 16.1g
7(木)	にゅうめん、里芋と根菜の煮物、オレンジ	牛乳 粒あんデニッシュ	鶏もも肉、油あげ、かまぼこ、赤卵、かつお節、牛乳	干しひやむぎ、里芋、三温糖	にんじん、ねぎ、干しいたけ、ほうれんそう、大根、れんこん、いんげん、オレンジ	354kcal 17.5g 13.0g
8(金)	ご飯、ニシンの紅葉おろし煮、さつま汁、ブロッコリーのおかか和え	牛乳 コーンフレーク	油あげ、かつお節、みそ、牛乳	米・精白米、さつまいも、板こんにやく、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ、ブロッコリー	510kcal 19.1g 10.9g
9(土)	豚丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、かたくり粉、せんべい	たまねぎ、ごま、なえのき、たけのこ、にんじん、ねぎ、しょうが、チューブ、にんにく、チューブ	465kcal 19.7g 13.4g
10(日)						
11(月)	キッズビビンバ、わかめスープ、オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	豚ひき肉、カットわかめ、牛乳	米・精白米、三温糖、ごま油、じゃがいも、ビスケット	ねぎ、しょうが、チューブ、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン、パック、オレンジ	511kcal 22.4g 30.4g
12(火)	七分つき玄米、すき焼き風煮物、かぼちゃのごまマヨネーズ、バナナ	牛乳 自然の恵みドーナツ	豚もも肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、牛乳	米・七分つき米、しらたき、油、三温糖、マヨネーズ、すりごま、自然の恵みドーナツ(大坂屋)	ねぎ、たまねぎ、はくさい、にんじん、生しいたけ、かぼちゃ、きゅうり、バナナ	611kcal 17.8g 19.3g
13(水)	イングリッシュマフィン、鶏の唐揚げ、ワンタンスープ、切り干し大根のサラダ、トマト、牛乳	♡人参ヨーグルトケーキ	鶏もも肉、豚ひき肉、ハム、牛乳	イングリッシュマフィン、かたくり粉、油、マヨネーズ、ビスケット	しょうが、チューブ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、大根、れんこん、きゅうり、トマト	564kcal 29.2g 31.3g
14(木)	弁当の日	牛乳 おにぎりせんべい	牛乳	おにぎりせんべい		99kcal 3.7g 5.2g
15(金)	食パン、いちごジャム、魚のフライ、オーロラソース、スープヌードル、せん野菜サラダ、牛乳	するめ かっぱえびせん	白身魚、ベーコン、牛乳、するめ	食パン、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、マカロニ、和風ドレッシング、かっぱえびせん	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、コーン、パック、きゅうり	542kcal 22.3g 19.6g
16(土)	豚肉の甘みそ丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肉、みそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、かたくり粉、せんべい	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン	478kcal 16.5g 15.2g
17(日)						
18(月)	バターロールパン、ささ身の味付け天ぷら、南瓜のスープ、青菜とコーンのサラダ、牛乳	みかん サッポロポテト	鶏ささみ、鶏もも肉、牛乳	バターロールパン、小麦粉、かたくり粉、油、フレンチドレッシング、サッポロポテト	ねぎ、しょうが、チューブ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ粉、ほうれんそう、コーン、パック、みかん	454kcal 21.5g 47.3g
19(火)	ドライカレー、じゃが芋とコーンのスープ、バナナ	♡ミルクティー ♡さつま芋とりんごのケーキ	豚もも肉、ミンチ、豆乳、牛乳、赤卵	米・精白米、油、じゃがいも、三温糖、さつまいも、小麦粉、マーガリン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、カレー粉、クリーム、コーン、パック、クワガヤリ粉、バナナ、りんご	842kcal 22.6g 21.3g
20(水)	ナポリタンスパゲッティ、三色サラダ、ヤクルト	牛乳 クロロールパン	ウインナー、豚肉、ヤクルト、牛乳	スパゲティ、油、ごまドレッシング、クロロールパン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、ホルムトマト、缶、パセリ粉、きゅうり、大根、コーン、パック	581kcal 21.2g 16.7g
21(木)	人参ごはん、いわしの土佐煮、けんちん汁	スティックゼリー ♡フライドポテト	鶏むね肉、かまぼこ、油あげ、あおのり、鶏もも皮なし、木綿豆腐、かつお節	米・精白米、生いも、板こんにやく、油、三温糖、ごま油、フライドポテト	にんじん、干しいたけ、大根、ごま、な	567kcal 21.4g 17.1g
22(金)	野菜たっぷりマーボー丼、はるさめサラダ	牛乳 野菜かりんとう	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ハム、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、野菜かりんとう	なす、たけのこ、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが、チューブ、にんにく、チューブ、ほうれんそう、コーン	518kcal 18.5g 15.1g
23(土)	すき焼き丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、赤卵、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、しらたき、油、三温糖、せんべい	ねぎ、たまねぎ、もやし、にんじん、生しいたけ	438kcal 16.1g 10.7g
24(日)						
25(月)	中華丼、さつまいもと昆布の煮物	牛乳、チーズ まがりせんべい	むきえび(冷凍)、豚肉、刻み昆布、大豆、牛乳、ハイ！チーズ	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、さつまいも、せんべい	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、チューブ、にんにく、チューブ	520kcal 22.6g 12.6g
26(火)	七分つき玄米、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、麩のすまし汁、ヨーグルト	牛乳 ルヴァン	生揚げ、豚もも肉、かまぼこ、かつお節、ヨーグルト、牛乳	米・七分つき米、じゃがいも、油、三温糖、かたくり粉、焼きふ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ごま、なえのき、たけのこ	503kcal 22.3g 15.2g
27(水)	バターロールパン、ウインナー、コールスローサラダ、チーズ豆乳スープ、牛乳	♡黒ごまケーキ	ウインナー、ハイ！チーズ、ベーコン、豆乳、牛乳、赤卵	バターロールパン、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖、小麦粉、黒すりごま、ごま油、マーガリン	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ	627kcal 21.5g 67.0g
28(木)	親子丼、はるさめの酢の物	牛乳、バナナ とんがりコーン	鶏もも肉、かまぼこ、木綿豆腐、赤卵、かつお節、ハム、牛乳	米・精白米、三温糖、はるさめ、すりごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、きゅうり、コーン、パック、バナナ	551kcal 20.0g 15.3g
29(金)	白い食卓ロールパン、魚のちゃんちゃん焼き、じゃがいもとウインナーのスープ、牛乳	♡ポップコーン	白身魚、みそ、ウインナー、牛乳	白い食卓ロールパン、三温糖、じゃがいも、ポップコーンの豆	キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ、もやし	319kcal 16.5g 11.1g
30(土)	てりやき野菜丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも皮なし、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、かたくり粉、油、せんべい	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	452kcal 20.8g 11.1g

月平均栄養価 エネルギー 502kcal たんぱく質 19.6g 脂質 19.6g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。