



令和6年 11月献立表 そが中央保育園



| 日 | 曜 | 献立名 | おやつ | 材 料 名 | | |
|----|---|---|-------------------------|---|--|--|
| | | | | 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 |
| 1 | 金 | ご飯 鮭のマヨ焼き みそ炒め すまし汁 みかん | 牛乳 かて飯 | 精白米/マヨネーズ (エッグケア)/調合油 /上白糖 | 牛乳/鮭/豚ベーコン /米みそ/油揚げ | なす/にんじん/たまねぎ/青ピー マン/みずな/えのきたけ/みかん /だいこん/干しいたけ |
| 5 | 火 | ご飯 豚肉の生姜焼き いんげんのごま和え 味噌汁 パイン | 牛乳 みそ蒸しパン 幼) いりこ | 精白米/調合油/ごま /上白糖/さつまいも /蒸しパンミックス | 牛乳/豚こま肉/米み そ | たまねぎ/キャベツ/しよ うが/いんげん/にんじん /根深ねぎ/パイン |
| 6 | 水 | ほうとう風うどん かまぼこサラダ チーズ りんご | 牛乳 鮭おにぎり | うどん(ゆで)/調合油 /上白糖/精白米 | 牛乳/豚こま肉/米みそ/ かまぼこ/スティックチー ズ/鮭フレーク | かぼちゃ/にんじん/ぶなしめじ/ 根深ねぎ/乾燥わかめ/トマト/ きゅうり/りんご/焼きのり |
| 7 | 木 | ご飯 めかじきのパ ン/キュウズ ひじきの煮つけ 味噌汁 乳) パイン 幼) バナナ | 牛乳 ピーチクリームパン | 精白米/調合油/上白 糖/ロールパン | 牛乳/めかじき/油揚 げ/米みそ/ホイップ クリーム(乳脂肪) | たまねぎ/りんご/にんにく/干ひ じき/いんげん/にんじん/なす/ キャベツ/パイン/苺缶 |
| 8 | 金 | ご飯 油淋鶏 ナムル 中華風スープ 野菜ジュース | ヨーグルト せんべい | 精白米/薄力粉/片栗粉/ 調合油/三温糖/ごま油/ ごま/せんべい | 牛乳/鶏もも肉/ツナ /カップヨーグルト | しょうが/根深ねぎ/にんじん/ りょくとうもやし/こまつな/たま ねぎ/乾燥わかめ/野菜ジュース |
| 11 | 月 | ご飯 卵なし炒り豆腐 しらす和え 味噌汁 みかん | 牛乳 きなごまトースト | 精白米/調合油/上白糖/ 白玉麩/食パン/マーガリン/ ごま/グラニュー糖 | 牛乳/木綿豆腐/豚ひ き肉/しらす干し/米 みそ/きな粉 | にんじん/ごぼう/根深ねぎ/ グリーンピース/きゅうり/キャ ベツ/こまつな/みかん |
| 12 | 火 | 豆腐ブレッド スペイン風オムレツ もやしとピーマンのソテー 洋風スープ グレープフルーツ | 牛乳 わかめご飯 幼) いりこ | 豆腐ブレッド/調合油 /ごま油/精白米/ご ま | 牛乳/卵/豚ひき肉 | トマト/たまねぎ/キャベツ/パセ リ/りょくとうもやし/青ピーマン /ぶなしめじ/にんじん/グレープフ ルーツ/乾燥わかめ |
| 13 | 水 | ご飯 きれいの卸し焼き ひじきの煮つけ トマト 豚汁 乳) パイン 幼) バナナ | 牛乳 チーズスコーン | 精白米/上白糖/調合 油/ごま油/板こんに やく/ホットケーキミックス | 牛乳/まがれい/油揚 げ/豚こま肉/米みそ /パルザンチーズ | だいこん/こねぎ/干ひじき/いん げん/にんじん/トマト/はくさい /根深ねぎ/ごぼう/パイン |
| 14 | 木 | ご飯 スタミナチキン ポテトサラダ 味噌汁 りんご | ジョア ビスケット | 精白米/上白糖/ごま/じゃがい も/マヨネーズ(エッグケア) /ソフトビスケット | 牛乳/鶏もも肉/米み そ/ジョア | にんにく/きゅうり/にん じん/コン缶/納豆/たま ねぎ/りんご |
| 15 | 金 | ご飯 すきやき風煮 ひじきとかぶのサラダ 味噌汁 みかん | 牛乳 ツナマヨおにぎり | 精白米/しらたき/調合油 /上白糖/ごま油/マヨ ネーズ(エッグケア) | 牛乳/豚こま肉/焼き 豆腐/米みそ/ツナ | えのきたけ/にんじん/はくさい/ 根深ねぎ/干ひじき/かぶ/きゅう り/トマト/切干だいこん/ぶなし めじ/みかん/焼きのり |
| 18 | 月 | ナポリタン 甘酢サラダ チーズ 洋風スープ 野菜ジュース | 牛乳 納豆チャーハン | スパゲッティ/調合油 /上白糖/精白米/ご ま油 | 牛乳/豚ウィンナーソー セージ/スティックチーズ /挽きわり納豆 | たまねぎ/にんじん/青ピーマン/ グリーンピース(冷凍)/キャベツ/ きゅうり/パイン/なす/野菜ジュ ース/根深ねぎ/こまつな |
| 19 | 火 | ご飯 乳) 鮭の塩焼き 幼) サバの塩焼き 炒めビーフン 味噌汁 りんご | 牛乳 たまごサンドイッチ | 精白米/ビーフン/調合油/ご ま油/食パン/マーガリン/マヨ ネーズ(エッグケア) | 牛乳/鮭/豚こま肉/ 米みそ/卵 | にんじん/たまねぎ/エリ ンギ/青ピーマン/キャ ベツ/かぼちゃ/りんご |
| 20 | 水 | ご飯 タンドリーチキン グリーンサラダ 洋風スープ 乳) パイン 幼) バナナ | 牛乳 おいもパイ | 精白米/調合油/さつ まいも/上白糖/ぎょ うぎの皮 | 牛乳/鶏もも肉/豆乳 ホイップ | にんにく/たまねぎ/りんご/アス パラガス/きゅうり/ホワイトセロ リ/ゆず/えのきたけ/にんじん/ パイン/干しぶどう |
| 21 | 木 | ご飯 厚揚げの中華風煮 春雨サラダ 中華風スープ グレープフルーツ | 牛乳 ジャンバラヤ | 精白米/調合油/上白 糖/ごま油/片栗粉/ はるさめ/ごま | 牛乳/鶏ももこま切れ肉/生揚 げ/豚ロースハム/豚ウィン ナーソーセージ | チンゲンサイ/にんじん/えのきた け/コン缶/きゅうり/りょくとう もやし/にら/たまねぎ/グレープフ ルーツ/青ピーマン/黄ピーマン |
| 22 | 金 | ★もみじご飯 栗コロッケ さつまいものそぼろ煮 ブロッコリー きのこ豆乳味噌汁 みかん | ヨーグルト せんべい | 精白米/ごま/じゃがいも/さ つまいも/栗/薄力粉/パン粉 /調合油/上白糖/せんべい | 牛乳/鶏ひき肉/木綿 豆腐/調製豆乳/米み そ/カップヨーグルト | にんじん/ブロッコリー/ぶなし めじ/生しいたけ/えのきた け/こねぎ/みかん |
| 25 | 月 | カレーライス レタスサラダ パイン  シリアルミルクかけ | | 精白米/じゃがいも/ 調合油/ごま/コーン フレーク | 牛乳/豚こま肉/調製 豆乳 | にんじん/たまねぎ/グリ ンピース/りんご/ゆず/ト マト/きゅうり/パイン |
| 26 | 火 | ご飯 鮭の西京焼き きんぴらごぼう すまし汁 りんご | 牛乳 たぬきおにぎり 幼) いりこ | 精白米/三温糖/調合 油/上白糖/ごま油/ ごま/揚げ玉 | 牛乳/鮭/米みそ | れんこん/にんじん/ごぼ う/こまつな/だいこん/ りんご/あおのり |
| 27 | 水 | ご飯 ブルコギ ブロッコリーとツナのサラダ 中華風スープ みかん | 牛乳 いちごジャムラスク | 精白米/春雨/調合油/上白糖 /ごま油/ごま/食パン/パ ター/グラニュー糖 | 牛乳/豚こま肉/ツナ | にんにく/たまねぎ/赤ピーマン/ にら/エリンギ/ブロッコリー/ りょくとうもやし/乾燥わかめ/み かん/いちごジャム |
| 28 | 木 | ご飯 きれいの煮付け 大根のそぼろ煮 味噌汁 乳) パイン 幼) バナナ | 牛乳 カレーピラフ | 精白米/上白糖/調合 油/片栗粉/じゃがい も | 牛乳/まがれい/鶏ひ き肉/米みそ | しょうが/だいこん/にんじん /グリーンピース(冷凍)/根深ね ぎ/パイン/たまねぎ |
| 29 | 金 | ご飯 筑前煮 わかめとキャベツの酢の物 味噌汁 グレープフルーツ | 牛乳 栗入り蒸しパン | 精白米/板こんにやく /調合油/上白糖/蒸 しパンミックス/栗 | 牛乳/鶏ももこま切れ 肉/油揚げ/米みそ/ 調製豆乳 | にんじん/れんこん/生しいたけ/ いんげん/ごぼう/乾燥わかめ/ キャベツ/きゅうり/りょくとうも やし/たまねぎ/グレープフルーツ |

★おたのしみ給食

※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。

※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。

※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



<栄養価>

未満児
以上児

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 482kcal | 19.8g | 16.1g | 250mg | 1.6g |
| 577kcal | 22.6g | 18.2g | 238mg | 1.8g |