



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/しょ 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/キューズ 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
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/干しいたけ
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/ごぼう
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