

令和6年度

11月

献立表

担当 廣野(苗・もんもん)

日付	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名				エネルギー
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	たんぱく質
1	金	ごはん ※18日汁なし みそ汁(ほうれん草、もやし) 鶏の照り焼き キャベツのサラダ	牛乳 甘辛せんべい 動物ビスケット ウエハース	米、七分つき米、○甘 辛せんべい、○動物ビ スケット(個)、なたね 油、砂糖、有機キヌ ア、ごま油、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾞｰｸﾞﾙﾄ	キャベツ、にんじん、 もやし、ほうれん草 (冷凍)、かんでん (粉)、屋用デザート	煮干だし、しょうゆ、 酢、みりん、おろし しょうが	494.7(395.2)
18	月							豆乳
5	火	ごはん 5日:汁なし みそ汁(じゃが芋、玉ねぎ) 白身魚フライ ほうれん草のおかか和え	ドリンクヨーグルト みかんゼリー	米、七分つき米、○ カップゼリー80℃ス トロベリー、パン粉、 エッグフリー、○砂 糖、なたね油、有機キ ヌア、小麦粉、◎砂糖	○牛乳、○ｽｯﾁﾞｰｸﾞﾙﾄ 、木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛み そ)、◎調製豆乳、◎ ｽｯﾁﾞｰｸﾞﾙﾄ	ほうれん草、もやし、 ○みかん缶、にん じん、かんでん (粉)、屋用デザート	ケチャップ、しょう ゆ、おろしにんにく	437.4(393.1)
19			牛乳 ﾄﾞｰﾅｯﾄﾞ					21.5(20.9)
6	水	ロールパン ミルクカレースープ さつまいもコロッケ デザート	牛乳(幼児) お茶(乳児) きつねおにぎり	○米、さつまいも、フ レンチフライポテト、 ○七分つき米、パン 粉、なたね油、ロール パン(40g)、片栗 粉、○三温糖、○有機 キヌア、◎砂糖	○牛乳、牛乳(調理 用)、豚ひき肉、ダイ スチーズ、○油揚げ、 ○ごま、◎調製豆乳、 ◎ｽｯﾁﾞｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン缶、 ほうれん草(冷 凍)、屋用デザート	中濃ソース、コンソ メ、○しょうゆ、カ レー粉、食塩、パセリ 粉	637.0(512.3)
20								21.7(19.8)
7	木	マーボーラーメン すまし汁(大根、三つ葉) ヨーグルト	牛乳 クロワッサン	ゆで中華めん、砂糖、 片栗粉、ごま油、○ク ロワッサン、◎砂糖	○牛乳、ｽｯﾁﾞｰｸﾞﾙﾄ 、木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛み そ)、◎調製豆乳、◎ ｽｯﾁﾞｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、にんじん、 だいこん、みつば、干 しいたけ	かつおだし、しょう ゆ、酒、食塩、コンソ メ、おろしにんにく、 おろししょうが	430.3(387.8)
21								22.7(21.6)
8	金	ごはん みそ汁(豆腐、わかめ) 鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ	牛乳 市販菓子	米、七分つき米、片栗 粉、油、なたね油、砂 糖、有機キヌア、◎砂 糖、○甘辛せんべい	○牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)、 ごま、◎調製豆乳、◎ ｽｯﾁﾞｰｸﾞﾙﾄ、○カ ルテツウエハース	きゅうり、にんじん、 切り干しだいこん(4 倍)、カットわかめ、 かんでん(粉)、屋用 デザート	煮干だし、酢、しょう ゆ、みりん、食塩、お ろしにんにく、おろし しょうが	455.3(779.8)
22			ドリンクヨーグルト さつま芋クッキー					20.2(23.3)
9	土	ハヤシライス デザート	牛乳 ふがし せんべい クッキー	米、じゃがいも、七分 つき米、○甘辛せんべ い、油、押麦、○ラム ネ 個包装、有機キヌ ア、◎砂糖	○牛乳、豚小間肉、◎ 調製豆乳、◎ｽｯﾁﾞｰ ｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、にんじん	ハヤシルウ	757.4(589.0)
30								15.2(15.3)
11	月	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーとえのきのサラダ デザート	コーンフレーク	米、○コーンフレー ク、七分つき米、カッ プゼリー80℃スト ロベリー、砂糖、有機キ ヌア、三温糖、なたね 油、◎砂糖	○牛乳、さわか、米み そ(淡色辛みそ)、◎ 調製豆乳、◎ｽｯﾁﾞｰ ｸﾞﾙﾄ	ブロッコリー(冷 凍)、にんじん、えの きたけ、かんでん (粉)	しょうゆ、みりん、酢	513.5(441.8)
25								21.9(20.6)
12	火	わかめごはん けんちん汁 さっぱりポテトサラダ デザート	ドリンクヨーグルト りんごジャムサンド	米、じゃがいも、七分 つき米、板こんにゃ く、砂糖、○砂糖、有 機キヌア、○食パン (しまむら)、なたね 油、◎砂糖	○牛乳、○ｽｯﾁﾞｰｸﾞ ﾙﾄ、鶏もも肉、ダイ スチーズ、油揚げ、◎ 調製豆乳、◎ｽｯﾁﾞｰ ｸﾞﾙﾄ	きゅうり、にんじん、 だいこん、○りんご ジャム、しいたけ、ご ぼう、かんでん (粉)、屋用デザート	かつおだし、しょう ゆ、酢、食塩	652.7(528.6)
26								23.4(21.2)
13	水	ごはん みそ汁(南瓜、玉ねぎ) ミートローフ 大豆のサラダ デザート	ドリンクヨーグルト きなこ蒸しパン	米、○小麦粉、七分つ き米、○三温糖、パン 粉、なたね油、エッグ フリー、有機キヌア、 片栗粉、◎砂糖	○牛乳、○ｽｯﾁﾞｰｸﾞ ﾙﾄ、豚ひき肉、木綿 豆腐、だいず水煮缶 詰、○きな粉、米みそ (淡色辛みそ)、◎調 製豆乳、◎ｽｯﾁﾞｰｸﾞ ﾙﾄ	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、かぼちゃ (冷凍)、にんじん、 かんでん(粉)、屋用 デザート	煮干だし、ケチャッ プ、酢、しょうゆ、食 塩	598.0(490.3)
27			牛乳 きなこ蒸しパン					27.1(23.9)
14	木	豚肉の味噌丼 スープ(ねぎ、豆腐) デザート	牛乳 市販菓子	米、○ドーナツ、砂 糖、○動物ビスケット (個)、なたね油、◎砂 糖	○牛乳、豚小間肉、木 綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、◎調製豆 乳、◎ｽｯﾁﾞｰｸﾞﾙﾄ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、屋用 デザート	しょうゆ、酒、コンソ メ、食塩	477.9(414.2)
28								16.9(16.7)
15	金	ごはん みそ汁(えのき、麩) 鮭のみじ焼き ひじきの煮物	15日:牛乳(幼児) お茶(乳児) 赤飯おにぎり	米、○米、七分つき 米、エッグフリー、な たね油、有機キヌア、 ごま油、焼酎(庫 房)、砂糖、◎砂糖	○牛乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、◎調製豆乳、◎ ｽｯﾁﾞｰｸﾞﾙﾄ	にんじん、えのきた け、いんげん(ゆ で)、ひじき、かんで ん(粉)、屋用デザー ト	煮干だし、しょうゆ、 みりん、○食塩	570.0(405.8)
29			牛乳 五平餅					24.0(18.7)
16	土	磯うどん デザート	牛乳 ポテトチップス かりんとう ビスコ	ゆでうどん、カップ ゼリー80℃ストロ ベリー、○甘辛せんべ い、○ラムネ 個包 装、なたね油、三温 糖、◎砂糖	○牛乳、豚小間肉、油 揚げ、◎調製豆乳、◎ ｽｯﾁﾞｰｸﾞﾙﾄ	たまねぎ、にんじん、 干しいたけ、カット わかめ	かつお・昆布だし、 しょうゆ、みりん、食 塩	467.1(396.6)
								14.8(15.0)
								17.5(13.9)
								2.1(1.6)



日付		夕食	材 料 名				エネルギー
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
1	金	ごはん 魚の煮つけ きゅうりの中華風サラダ デザート	米、七分つき米、三温糖、はるさめ、有機キヌア、砂糖、ごま油	かれい	きゅうり、もやし、にんじん、かんでん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが	275.3(196.5)
18	月						14.1(10.9)
5	火	ごはん 豚肉のスタミナ炒め マカロニサラダ デザート	米、七分つき米、マカロニ、エッグフリー、有機キヌア、砂糖	豚小間肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、かんでん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	372.1(260.5)
19							12.3(8.6)
6	水	ごはん 厚揚げのみそ炒め 大根サラダ デザート	米、七分つき米、ごま油、なたね油、砂糖、有機キヌア、片栗粉	生揚げ、豚小間肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、かんでん(粉)、夜用デザート	酢、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	337.4(236.2)
20							10.6(7.4)
7	木	ごはん 鶏肉のカリカリチーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 デザート	米、七分つき米、エッグフリー、砂糖、パン粉、有機キヌア	鶏むね肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	きゅうり、にんじん、かんでん(粉)、カットわかめ	酢、しょうゆ、おろしにんにく、パセリ粉	541.4(385.6)
21							21.2(14.9)
8	金	ごはん 豚肉のすき焼き風 バイクドさつまい デザート	米、さつまいも(皮付)、七分つき米、油、有機キヌア、砂糖	豚小間肉	たまねぎ、はくさい、ねぎ、えのきたけ、かんでん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉	362.5(253.7)
22							10.8(7.5)
9	土	焼きそば 野菜ジュース	焼きそばめん、なたね油	豚小間肉	キャベツ、もやし、にんじん、あおのり、夜用デザート	中濃ソース、酒	215.2(150.6)
30							7.4(5.2)
11	月	ごはん おとうらあげのみぞれ煮 ほうれん草の胡麻和え デザート	米、七分つき米、有機キヌア、三温糖	すりごま、おとうらあげ	ほうれん草、だいこん、にんじん、万能ねぎ、かんでん(粉)、夜用デザート	かつおだし、しょうゆ、みりん	346.6(239.0)
25							9.7(6.6)
12	火	ごはん 鶏肉のみそ焼き ビーフンサラダ デザート	米、七分つき米、三温糖、ビーフン(3倍)、ごま油、有機キヌア、なたね油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、きゅうり、かんでん(粉)、夜用デザート	みりん、しょうゆ、酢、おろししょうが	367.5(257.2)
26							13.2(9.2)
13	水	ごはん 魚の磯辺焼き キャベツとツナのくたっと蒸し デザート	米、七分つき米、米粉、なたね油、有機キヌア	さわら、ツナ油漬缶	キャベツ、かんでん(粉)、あおのり、夜用デザート	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	347.5(251.3)
27							16.5(12.5)
14	木	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え デザート	米、じゃがいも、七分つき米、なたね油、有機キヌア、三温糖、砂糖	豚ひき肉、かつお節	ブロッコリー(ゆで)、にんじん、たまねぎ、かんでん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、みりん	292.9(205.1)
28							9.6(6.7)
15	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜の白だしナムル デザート	米、七分つき米、なたね油、有機キヌア、ごま油	豚小間肉	たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、かんでん(粉)、夜用デザート	酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが	332.2(232.5)
29							11.4(8.0)
16	土	ゆかりごはん 肉団子の甘酢和え ブロッコリーのおかか和え デザート	米、七分つき米、七分つき押麦、片栗粉、砂糖	肉団子(冷凍)、かつお節	ブロッコリー(廃棄20)、にんじん、夜用デザート	しょうゆ、酢	296.2(204.3)
							10.2(7.0)
							6.4(4.3)
							1.1(0.8)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、( )が3歳未満児で記載してあります。

※19日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア、寒天」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

