



# 令和6年11月献立表



日付	曜	乳幼児昼食			主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	軽食 献立名	
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1	15/29	金	①中華丼 ②中華スープ(コーン・長ねぎ) ④ピーンサラダ ⑤フルーツ	①ベリースティック	①お麩のきなこラスク ⑥牛乳	米・ごま油・油 片栗粉・ピーン 麩 エッグケア	豚肉 牛乳 きなこ	白菜・玉ねぎ・人参 干椎茸・ピーマン わかめ・長ねぎ キャベツ・人参・胡瓜	607kcal 18.1g 25.2g 102kcal	①フライドポテト
2	16/30	土	①五目にゅうめん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①昆布おにぎり ⑥牛乳	そうめん 油・ごま油 米・さつま芋 エッグケア	豚肉 かつお節 牛乳	人参・椎茸 白菜・いんげん もやし・しめじ 塩昆布	532kcal 15.7g 14.2g 107kcal	①菜飯おにぎり
3	18	月	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③さばのおろしソース ④小松菜ともやし炒め ⑤フルーツ	①星パフ	①さつま芋蒸しパン ⑥牛乳	米・さつま芋 油・ごま油 片栗粉 蒸しパンミックス	みそ・鯖 牛乳	玉ねぎ・大根おろし 小松菜・人参・もやし	529kcal 19.3g 16.9g 107kcal	①わかめおにぎり
5	19	火	①ゆかりご飯 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ③厚揚げのそぼろ煮 ④キャベツサラダ ⑤フルーツ	⑥干しいも	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・ゆかり・油 小麦粉・バター	厚揚げ・みそ 豚肉 チーズ 牛乳	なめこ・あさつき 人参・いんげん もやし・キャベツ ゆかり	551kcal 17.5g 21.7g 107kcal	①ゆかりおにぎり
6	20	水	①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③ブロッコリーとじゃが芋ソテー ④フルーツ	①ミレービスケット	①山菜おこわ 20日らいおん組 脱穀おにぎり ⑥牛乳	スパゲティ・ごま油 じゃが芋・油 米・もち米	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・白菜 わかめ・山菜 ブロッコリー	549kcal 20.6g 17.2g 102kcal	①フライドポテト
7	21	木	①ご飯 ②みそ汁(小松菜・油揚げ) ③肉じゃが ④ブロッコリー ⑤フルーツ	⑥ぱりぱりいわし <small>(OAC・BOC・BSC・BPC・BSP・BTP)</small>	①ツナの和風パスタ ⑥牛乳	米・じゃが芋 しらたき・油 スパゲティ	油揚げ・みそ 豚肉・ツナ 牛乳	小松菜・人参 玉ねぎ・しめじ ブロッコリー グリーンピース	506kcal 19.8g 15.4g 107kcal	①菜飯おにぎり
8	22	金	①ドライカレー ②スープ(もやし・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ベリースティック	①シュガートースト ⑥牛乳	米・バター・油 カレールウ マカロニ・バター エッグケア・食パン	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン レーズン・もやし コーン・胡瓜・キャベツ	647kcal 18.2g 22.6g 107kcal	①わかめおにぎり
9	23	土	①みそもやしラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケチャップライス ⑥牛乳	中華麺 さつま芋 米・エッグケア	豚肉・豆腐 ツナ 牛乳	人参・大根 あさつき・いんげん コーン・レーズン 玉ねぎ・ピーマン	551kcal 18.6g 17.8g 107kcal	①ゆかりおにぎり
11	25	月	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鮭のちゃんちゃん焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①星パフ	①ピーチフルーチェ ⑥りんごジュース	米・油 春雨・ごま油 フルーチェ	みそ 鮭・牛乳	みつば・チンゲン菜 人参・長葱・もやし 桃缶・キャベツ 玉ねぎ・ピーマン	410kcal 14.8g 6.4g 102kcal	①フライドポテト
12	26	火	①ぶどうパン ②大豆の豆乳シチュー ④ブロッコリーともやしのサラダ ⑤フルーツ	⑥干しいも	①しそおかがおにぎり ⑥牛乳	ぶどうパン じゃが芋・油 シチューの素 米	大豆 鶏肉 糸かつお 牛乳・豆乳	玉ねぎ 人参・パセリ ブロッコリー・もやし ゆかり	567kcal 22.8g 14.9g 107kcal	①菜飯おにぎり
13	27	水	①ご飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③お好み焼き風オムレツ ④コールスロー ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①米粉の人参ケーキ ⑥牛乳	米・油 片栗粉 米粉ミックス エッグケア	みそ 卵 牛乳 糸かつお	大根・あさつき しょうが・にんにく 人参・キャベツ・玉ねぎ コーン・青葱	549kcal 17.3g 19.9g 107kcal	①わかめおにぎり
14	28	木	①しおラーメン ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	⑥ぱりぱりいわし <small>(OAC・BOC・BSC・BPC・BSP・BTP)</small>	①いなりずし (乳児：混ぜ込みいなり) ⑥牛乳	中華麺 米・じゃが芋 油	豚肉 ウインナー 牛乳	人参・キャベツ 玉ねぎ・あさつき もやし・長ネギ	586kcal 22.5g 18.2g 107kcal	①ゆかりおにぎり

### ★お楽しみ給食★

12		火	①チャーハン ②中華スープ(チンゲン菜・春雨) ③油淋鶏 ④コーンサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ミルクレープ ⑥牛乳	米・ごま油・油 油・片栗粉 ミルクレープ	鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	人参・長ねぎ・玉ねぎ チンゲン菜・ピーマン 生鮭・キャベツ・コーン にんにく・胡瓜・みかん	535kcal 17.2g 19.9g 107kcal	①菜飯おにぎり
----	--	---	---	-----	----------------	----------------------------	----------------------	--	--------------------------------------	---------

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆調理過程において、材料に記載のない調味料を使用する事があります(塩・醤油・砂糖・片栗粉・顆粒中華だし)在園児のアレルギーに該当するものはありません。

☆献立表に記載されていない食材(園で収穫した野菜など)を急遽使用する可能性があります。使用する際は掲示などでお知らせいたします。

☆4月より夕食の提供はありません。

令和6年11月完了食献立表

日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	15/29	金	①ベビースティック ①中華丼 ②中華スープ(コーン・長ねぎ) ④ビーフンサラダ ⑤フルーツ <small>※1日 幼児クラスは適量の冷別メニューの提供です。</small>	①お麩のきなこラスク ⑥牛乳	米・ごま油・油 片栗粉・ビーフン 麩 エッグケア	豚肉 牛乳 きなこ	白菜・玉ねぎ・人参 干椎茸・ピーマン わかめ・長ねぎ キャベツ・人参・胡瓜
2	16/30	土	⑥牛乳 ①五目にゆうめん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①昆布おにぎり ⑥牛乳	そうめん 油・ごま油 米・さつま芋 エッグケア	豚肉 かつお節 牛乳	人参・椎茸 白菜・いんげん もやし・しめじ 塩昆布
18	月	①星パフ	①軟飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③さばのおろしソース ④小松菜ともやし炒め ⑤フルーツ	①さつま芋蒸しパン ⑥牛乳	米・さつま芋 油・ごま油 片栗粉 蒸しパンミックス	みそ・鯖 牛乳	玉ねぎ・大根おろし 小松菜・人参・もやし
5	19	火	⑥干しいも ①ゆかり軟飯 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ③厚揚げのそぼろ煮 ④キャベツサラダ ⑤フルーツ	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・ゆかり・油 小麦粉・バター	厚揚げ・みそ 豚肉 チーズ 牛乳	なめこ・あさつき 人参・いんげん もやし・キャベツ ゆかり
6	20	水	①ミレービスケット ①ミートソーススパゲティ ②清汁(白菜・わかめ) ③ブロッコリーとじゃが芋ソテー ④フルーツ	①山菜おこわ ⑥牛乳	スパゲティ・ごま油 じゃが芋・油 米・もち米	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・白菜 わかめ・山菜 ブロッコリー
7	21	木	①ベビースティック ①軟飯 ②みそ汁(小松菜・油揚げ) ③肉じゃが ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①ツナ和風パスタ ⑥牛乳	米・じゃが芋 しらたき・油 スパゲティ	油揚げ・みそ 豚肉・ツナ 牛乳	小松菜・人参 玉ねぎ・しめじ ブロッコリー グリーンピース
8	22	金	①ベビースティック ①ドライカレー ②スープ(もやし・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①シュガートースト ⑥牛乳	米・バター・油 カレールウ マカロニ・バター エッグケア・食パン	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン レーズン・もやし コーン・胡瓜・キャベツ
9	土	⑥牛乳	①みそもやしラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①ケチャップライス ⑥牛乳	中華麺 さつま芋 米・エッグケア	豚肉・豆腐 ツナ 牛乳	人参・大根 あさつき・いんげん コーン・レーズン 玉ねぎ・ピーマン
11	25	月	①星パフ ①軟飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鮭のちゃんちゃん焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①ピーチフルーチェ ⑥りんごジュース	米・油 春雨・ごま油 フルーチェ	みそ 鮭・牛乳	みつば・チンゲン菜 人参・長葱・もやし 桃缶・キャベツ 玉ねぎ・ピーマン
26	火	⑥干しいも	①ぶどうパン ②大豆の豆乳シチュー ④ブロッコリーともやしのサラダ ⑤フルーツ	①しそおかかおにぎり ⑥牛乳	ぶどうパン じゃが芋・油 シチューの素 米	大豆 鶏肉 糸かつお 牛乳・豆乳	玉ねぎ 人参・パセリ ブロッコリー・もやし ゆかり
13	27	水	①ミレービスケット ①軟飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③お好み焼き風オムレツ ④コールスロー ⑤フルーツ <small>みそ汁は 北海道産 みそを使用</small>	①米粉の人参ケーキ ⑥牛乳	米・油 片栗粉 米粉ミックス エッグケア	みそ 卵 牛乳 糸かつお	大根・あさつき しょうが・にんにく 人参・キャベツ・玉ねぎ コーン・青葱
14	28	木	①ベビースティック ①しおラーメン ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①混ぜこみいなり ⑥牛乳	中華麺 米・じゃが芋 油	豚肉 ウインナー 牛乳	人参・キャベツ 玉ねぎ・あさつき もやし・長ネギ
<b>★お楽しみ給食★</b>							
12	火	⑥ヨーグルト	①チャーハン ②中華スープ(チンゲン菜・春雨) ③油淋鶏 ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①ミルクレーブ ⑥牛乳	米・ごま油・油 油・片栗粉 ミルクレーブ	鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	人参・長ねぎ・玉ねぎ チンゲン菜・ピーマン 生薑・キャベツ・コーン にんにく・胡瓜・みかん