



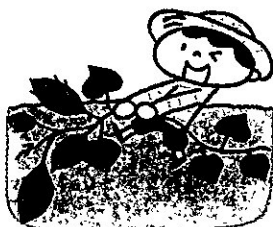
11月の献立表

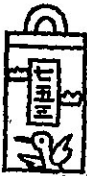
2024年11月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
01 金	人参 スティック	ご飯 スープ(キャベツ・ベーコン) かじきのチーズ焼き レタスとかにかまのサラダ フルーツ	胚芽米、米、マヨドレ (乳・卵なし)、きび砂糖、油	かじき、豚ひき肉、とろけるチーズ、かにかまぼこ、ベーコン(乳含む)	かき、キャベツ、レタス、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、パセリ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	お茶 豚そぼろごはん ゆでブロッコリー
02 土	ゆで さつま芋	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) みかん	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、なたね油、はちみつ、きび砂糖、	牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ、バター	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しらたき、こまつな	牛乳 ハニートースト 胡瓜スティック(塩)
05 火	煮干し	スパゲティーミートソース スープ(もやし・人参)) お豆腐サラダ フルーツ	スパゲッティ、米、小麦粉、オリーブ油、ごま油、ごま、きび砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、粉チーズ	りんご、ホールトマト缶詰、たまねぎ、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、こんぶ、糸みつば、にんにく、焼きのり	お茶 きつね丼 こんぶ
06 水	大根 みどり スティック	ご飯 みそ汁(白菜・人参) 豚肉とじゃが芋の炒め物 かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、さつまいも、じゃがいも、米、きび砂糖、油	牛乳、豚肉、生クリーム、ハム(乳含む)、みそ	なし、かぶ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、にんにく	牛乳 サンドイッチ (さつま芋クリーム) ごぼうスティック
07 木	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) ぶり大根 ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	さつまいも、胚芽米、じゃがいも、米、きび砂糖、ごま油	牛乳、ぶり、みそ、卵、バター	だいこん、なし、しらたき、ピーマン、たまねぎ、にんじん	牛乳 スイートポテト 人参スティック
08 金	粉ふき芋	ご飯 かき玉汁(卵・ニラ) チキンチャップ しょうゆフレンチサラダ フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、米、小麦粉、油、片栗粉、きび砂糖、オリーブ油	鶏もも肉、牛乳、豚肉、卵、ちくわ(乳・卵なし)、煮干し	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、にら、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し
09 土	大根 スティック	けんちんうどん(みそ) ふかし芋 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、油、ごま油、きび砂糖、さつま芋	豚肉、みそ、卵、ツナ油漬缶、かつお節	メロン、ねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、こんぶ、干しいたけ	お茶 ツナチャーハン こんぶ
11 月	煮干し	かぼやき丼 みそ汁(麩・ほうれん草) いんげんと鶏ささ身のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、ながいも、油、小麦粉、ごま、焼ふ	牛乳、あじ、鶏ささ身、卵、みそ、さくらえび、かつお節	みかん、いんげん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、あおのり	牛乳 お好み焼き 胡瓜スティック
12 火	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(わかめ・豆腐) 鶏肉のしょうが焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、さつま揚げ(乳・卵なし)、みそ	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、万能ねぎ、しょうが、わかめ(乾)、あおのり	お茶 納豆ごはん みそ汁(もやし・人参)
13 水	胡瓜 スティック	ご飯 野菜のミルクスープ 鮭フライ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、オリーブ油、片栗粉、きび砂糖	べにさげ、牛乳、たらこ、ベーコン(乳含む)	かき、だいこん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、セロリー、コーン缶、パセリ	お茶 おにぎり(たらこ) 大根スティック
14 木	かぶの 煮物	カレーライス 福神漬け 木の実サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、カシューナッツ、黒砂糖、きび砂糖、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、しめじ、にんにく、しょうが	お茶 ミルクずもち 中華きゅうり

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー569kcal・たんぱく質22.5g・脂質18.6g)





献立表

2024年11月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
15 金	人参 スティック	ご飯 スープ(キャベツ・ベーコン) かじきのチーズ焼き レタスとかにかまのサラダ フルーツ	胚芽米、米、マヨドレ (乳・卵なし)、きび砂糖 、油	かじき、豚ひき肉、とろ けるチーズ、かにかま ぼこ、ベーコン(乳含 む)	かき、キャベツ、レタ ス、ブロッコリー、きゅう り、コーン缶、パセリ、 グリーンピース(冷凍)、 しょうが	お茶 豚そぼろごはん ゆでブロッコリー
16 土	ゆで さつま芋	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) みかん	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、じゃがいも、なた ね油、はちみつ、きび 砂糖、	牛乳、豚肉、焼き豆 腐、みそ、バター	みかん、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、しらた き、こまつな	牛乳 ハニートースト 胡瓜スティック(塩)
18 月	煮干し	ご飯 みそ汁(白菜・人参) 豚肉とじゃが芋の炒め物 かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃ がいも、米、油、きび砂 糖、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏もも肉、 調製豆乳、ハム(乳含 む)、みそ	なし、かぶ、にんじん、 はくさい、たまねぎ、 コーン缶、にんにく、 きゅうり	牛乳 チキン蒸しパン 人参スティック
19 火	胡瓜 スティック	スパゲティ・ミートソース スープ(もやし・人参)) お豆腐サラダ フルーツ	スパゲッティ、米、小麦 粉、油、オリーブ油、ご ま油、きび砂糖、ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、 卵、粉チーズ	りんご、ホールトマト缶、た まねぎ、トマト、もやし、にんじ ん、きゅうり、コーン缶、こ んぶ、糸みつば、にんにく、焼 きのり	お茶 たぬき井 こんぶ
20 水 どんぶり 祭り	大根 スティック	おにぎり(ふりかけ) みそ汁(麩・わかめ・万能葱) 鶏の唐揚げ・ポテトサラダ ブロッコリーのごま和え みかん	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、じゃがいも、さつま いも、片栗粉、油、マヨドレ(乳・卵 なし)、きび砂糖、米、ごま、 焼ふ	鶏もも肉、牛乳、生ク リーム(乳脂肪)、みそ	みかん、にんじん、ブ ロッコリー、ごぼう、きゅ うり、しょうが、にんに く、わかめ(乾)、焼きの り、万能ねぎ	牛乳 サンドイッチ (さつま芋クリーム) ごぼうスティック
21 木 野外保 育	ブロッコ リーごま 和え	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) ぶり大根 ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 米、きび砂糖、ごま油	ぶり、鶏もも肉、みそ	だいこん、なし、しらたき、ピーマン、 夜ごんにやく、たまねぎ、かぶ、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、さやえん どう、焼きのり	お茶 炊き込みごはん かぶのゆかり和え
22 金	粉ふき 芋	ご飯 かき玉汁(卵・ニラ) チキンチャップ しょうゆフレンチサラダ フルーツ	焼きそばめん(乳・卵 なし)、胚芽米、米、小麦 粉、油、片栗粉、きび 砂糖、オリーブ油	鶏もも肉、牛乳、豚肉、 卵、ちくわ(乳・卵 なし)、煮干し	なし、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、こまつ な、ピーマン、にら、あ おのり	牛乳 焼きそば 煮干し
25 月	煮干し	かぼやき丼 みそ汁(麩・ほうれん草) いんげんと鶏ささ身のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、ながいも、油、 小麦粉、ごま、焼ふ	牛乳、あじ、鶏ささ身、 卵、みそ、さくらえび、 かつお節	みかん、いんげん、 きゅうり、キャベツ、ほう れんそう、にんじん、ね ぎ、あおのり	牛乳 お好み焼き 胡瓜スティック
26 火	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(わかめ・豆腐) 鶏肉のしょうが焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、米、油、きび 砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、 挽きわり納豆、さつま揚 げ(乳・卵なし)、みそ	りんご、たまねぎ、もやし、に んじん、ほうれんそう、切り干 しいんご、万能ねぎ、しよ うが、わかめ(乾)、あおのり	お茶 納豆ごはん みそ汁(もやし・人参)
27 水	胡瓜 スティック	食パン 野菜のミルクスープ 鮭フライ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 じゃがいも、胚芽米、パ ン粉、小麦粉、油、オ リーブ油、片栗粉、き び砂糖	べにさけ、牛乳、たら こ、ベーコン(乳含む)	かき、だいこん、にんじ ん、ブロッコリー、たま ねぎ、セロリー、コーン 缶、パセリ	お茶 おにぎり(たらこ) 大根スティック
28 木	かぶの 煮物	カレーライス 福神漬け 木の实サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、片栗 粉、小麦粉、油、カシュー ナッツ、黒砂糖、きび砂糖、 はちみつ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、 きな粉	りんご、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、きゅう り、福神漬、しめじ、に んにく、しょうが	お茶 ミルクくずもち 中華きゅうり
29 金 誕生 生会	ゆで ブロッコ リー	ご飯 白菜とウインナーのスープ 春巻き マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、春巻きの 皮、きび砂糖、油、マカロニ、 グラニュー糖、マヨドレ(乳・ 卵なし)、はるさめ、ごま油、 片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、パ ター、卵、ウインナー (乳・大豆含む)	かき、オレンジ、キャベツ、も やし、はくさい、にんじん、 きゅうり、たけのこ(ゆで)、し めじ、しょうが、干しいたけ、 カットわかめ	(幼児)牛乳・オレンジ キャラメル・サウンドケーキ (乳乳)お茶・オレンジ わかめおにぎり
30 土	大根 スティック	けんちんうどん(みそ) ふかし芋 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、さといも、油、 ごま油、きび砂糖、さつ ま芋	豚肉、みそ、卵、ツナ 油漬、かつお節	メロン、ねぎ、だいこん、にん じん、ねぎ、ごぼう、こんぶ、 干しいたけ	お茶 ツナチャーハン こんぶ

11月の果物は梨・柿・りんご・みかん等です。
 ☆21日(木)は野外保育になります。幼児クラスはお弁当の用意をお願いします。
 乳児クラスは給食があります。

