

2024年度

11月

予定献立表

ともしび保育園

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		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 15 金	ごはん 豚肉と里芋の煮物 豆腐サラダ 味噌汁 りんご	精白米／おむぎ(押麦)／さといも／板こんにやく／三温糖／オリブ油／食パン／バター	豚小間肉／木綿豆腐／まぐろ缶詰(油漬フレグ)／煮干しだし／生わかめ／牛乳／スキムミルク	にんじん／キャベツ／きゅうり／もやし／玉葱／りんご	牛乳 ラスク	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 1.9 g
2 16 土	五目うどん フレンチサラダ ポイルウインナー バナナ	うどん(ゆで)／ホールコーン缶／オリブ油／菜の花&紅花油／ブレミックス粉(ホットケーキ用)／三温糖／ソフトタイプマーガリン	鶏もも肉／油揚げ／ウインナー／牛乳	にんじん／大根／ほんしめじ／長葱／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／バナナ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.8 g
5 19 火	ごはん かじきの煮物 ダブルポテトサラダ 味噌汁 みかん	精白米／おむぎ(押麦)／三温糖／さつまいも／じゃがいも／薄力粉／ソフトタイプマーガリン	かじき／煮干しだし／油揚げ／牛乳	大根／にんじん／きゅうり／長葱／えのきたけ／みかん／日本かぼちゃ	牛乳 かぼちゃクッキー	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.0 g
6 20 水	ごはん マーボー豆腐 白菜のおかか和え 味噌汁 りんご	精白米／おむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／かたくり粉／食パン／ソフトタイプマーガリン／オリブ油	豚ひき肉／押し豆腐／かつお加工品(削り節)／煮干しだし／牛乳	にんにく／にんじん／長葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／はくさい／もやし／ほうれんそう／なす／りんご／パセリ	牛乳 ガーリックトースト	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 1.9 g
7 21 木	カレーライス チーズサラダ トマト スープ バナナ	精白米／おむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／じゃがいも／ホールコーン缶／オリブ油／さつまいも／三温糖	豚小間肉／チーズ／牛乳	にんにく／玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／トマト／大根／しめじ／バナナ	牛乳 さつまい茶巾	エネルギー 673 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 3.1 g
8 22 金	ポロネーゼ 大根サラダ チーズ スープ りんご	スパゲッティ／菜の花&紅花油／薄力粉／バター／白玉粉	豚ひき肉／粉チーズ／まぐろ缶詰(油漬フレグ)／チーズ／さば節	にんにく／にんじん／玉葱／ホールトマト缶／パセリ／大根／きゅうり／りんご／キャベツ／バナナ／長葱／生しいたけ／小松菜	ほうじ茶 すいとん	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.9 g
9 30 土	焼鳥丼 じゃが芋青のり チーズ 味噌汁 みかん	精白米／三温糖／じゃがいも／おかし	鶏もも肉／青のり／チーズ／煮干しだし／牛乳	長葱／にんじん／しめじ／ほうれんそう／みかん	牛乳 お菓子	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 1.8 g
11 25 月	ごはん 白身魚のごま照り焼き 磯辺和え 味噌汁 りんご	精白米／おむぎ(押麦)／白ごま(すり)／三温糖／菜の花&紅花油／おかし	からすがれい／きざみのり／煮干しだし／ヨーグルト	ほうれんそう／えのきたけ／キャベツ／まいたけ／長葱／はくさい／りんご	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.6 g
12 26 火	ごはん 鶏のつくね焼き 切干大根煮 味噌汁 バナナ	精白米／おむぎ(押麦)／三温糖／かたくり粉／じゃがいも／食パン／菜の花&紅花油	鶏ひき肉／油揚げ／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳	玉葱／切干し大根／にんじん／いんげん／ほんしめじ／バナナ	牛乳 あげパン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 1.8 g
13 水 誕生会	ごはん 油淋鶏 納豆和え 味噌汁 みかん	精白米／おむぎ(押麦)／かたくり粉／菜の花&紅花油／三温糖／パイシート	鶏もも肉／挽きわり納豆／煮干しだし／油揚げ／牛乳	しょうが／長葱／にんじん／ほうれんそう／キャベツ／小松菜／玉葱／みかん／りんご	牛乳 アップルパイ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.4 g 食塩相当 1.2 g
14 28 木	チャーシュー麺 オクラのごま和え チーズ バナナ	中華めん(生)／ホールコーン缶／ごま(いり)／三温糖／精白米／おむぎ(押麦)	焼き豚／生わかめ／チーズ	長葱／オクラ／にんじん／もやし／バナナ	ほうじ茶 味噌焼きおにぎり	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 4.2 g
18 月 29 金	ごはん 筑前煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご	精白米／おむぎ(押麦)／板こんにやく／菜の花&紅花油／三温糖／とうもろこし(玄穀)／バター／おかし	鶏もも肉／花かつお／煮干しだし／木綿豆腐／生わかめ／牛乳	ごぼう／れんこん／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／ほうれんそう／えのきたけ／大根／りんご	牛乳 ポップコーン お菓子	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 24.1 g 食塩相当 2.8 g
27 水	ジャムサンド クリームシチュー ささみの和え物 トマト キウイフルーツ	食パン／油／じゃがいも／マーガリン／薄力粉／ホールコーン缶／ごま油／三温糖／白ごま(いり)／かたくり粉	鶏もも肉／牛乳／スキムミルク／鶏ささ身／鶏ひき肉／押し豆腐	ブルーベリー(ジャム)／玉葱／にんじん／パセリ／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／トマト／キウイフルーツ／にんにく／しょうが	牛乳 ナゲット	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 2.5 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。
*食物アレルギーの対応をしています。