

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(油漬フレグ缶)/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(油漬フレグ缶)/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。