

# 11月 献立表

令和6年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	麦ご飯 白身魚フライ キャベツとごぼうの和風マヨサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	ボンデケーキ かじり干し 麦茶	かたい ヨーグルト チーズ 牛乳 煮干し	米 押し麦 薄力粉 バン粉 キャノーラ油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋	キャベツ ごぼう 人参 りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 塩
2 土	肉野菜うどん 白菜の味噌和え チーズ パナナ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 味噌 チーズ	うどん ごま 砂糖 せんべい	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 白菜 わかめ パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
5 火	ご飯 チキンカレー コーンサラダ オレンジ 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ アガー 黄桃缶	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
6 水	青のりご飯 豚肉のうま煮 納豆和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	ポップコーン かじり干し 牛乳	豚肉 厚揚げ 納豆 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ポップコーン 無塩バター	青のり 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 パナナ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
7 木	【立冬】里芋ご飯 えび入りかき揚げ 小松菜のお浸し オレンジ 麦茶	レーズンきんとん かじり干し りんごジュース	油揚げ えび かつお節 煮干し	米 里芋 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 さつま芋 砂糖	さやいんげん 玉ねぎ れんこん 人参 小松菜 キャベツ オレンジ レーズン りんごジュース	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 麦茶
8 金	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 野菜炒め チーズ 麦茶 ヨーグルト	ココアちんすこう かじり干し 麦茶	味噌 いわしの煮付 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	干しいたけ えのき豆 長ねぎ 昆布 テンゲン菜 もやし コーン	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶 ペーキングパウダー ココア
9 土	焼きそば 甘酢和え チーズ りんご 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり 大根 きゅうり りんご	中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 水
11 月	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 煮干し	米 塩こうじ さつま芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	ひじき 人参 グリンピース りんご	水 万能つゆ 麦茶
12 火	玄米入りご飯 マーボー豆腐 ナムル チーズ 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ 煮干し	米 玄米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参 ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 チキンスープの素 麦茶
13 水	ご飯 マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ バイン缶 麦茶 ヨーグルト	クッキー かじり干し 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 マカロニ 無塩バター 薄力粉 バン粉 砂糖	玉ねぎ パセリ キャベツ コーン バイン缶	水 塩 チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶
14 木	ご飯 豚肉の玉子とじ もやしの海苔和え オレンジ 麦茶	フルーツパン かじり干し りんごジュース	豚肉 鶏卵 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし 小松菜 焼きのり オレンジ りんごジュース	水 万能つゆ 料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
15 金	【七五三祝い】赤飯 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	パウンドケーキ かじり干し 麦茶	小豆 鮭 味噌 油揚げ ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 もち米 ごま 砂糖 薄力粉 無塩バター	ほうれん草 白菜 パナナ	水 塩 みりん風調味料 料理酒 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー
16 土	肉野菜うどん キャベツの味噌和え チーズ パナナ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	豚肉 味噌 チーズ	うどん ごま 砂糖 せんべい	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ わかめ パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
18 月	スバゲティナポリタン コンソメスープ さつま芋サラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	ウインナー ヨーグルト 煮干し	スバゲティ キャノーラ油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ きゅうり りんご	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
19 火	鶏肉と野菜炒め丼 大根のしらす和え バイン缶 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 しらす干し 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが 大根 きゅうり バイン缶 りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
20 水	ご飯 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋の炒め物 チーズ 麦茶 ヨーグルト	ごまおこし かじり干し 牛乳	鶏肉 チーズ ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 薄力粉 バン粉 キャノーラ油 じゃが芋 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参	水 料理酒 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
21 木	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 オレンジ 麦茶	卵を使わないマーメレード ドマドレーヌ かじり干し りんごジュース	鶏肉 油揚げ 牛乳 煮干し	米 塩こうじ さつま芋 キャノーラ油 無塩バター 砂糖 薄力粉 マーメレード	ひじき 人参 グリンピース オレンジ りんごジュース	水 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー
22 金	【小雪】まいたけご飯 さわらのみりん焼き プロッコリーとハムの和え物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	さつま芋スティック かじり干し 麦茶	油揚げ さわら ロースハム ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 さつま芋 無塩バター	まいたけ 人参 しょうが プロッコリー もやし パナナ	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
25 月	黒米入りご飯 ツナカレー フレッシュサラダ バイン缶 麦茶 ヨーグルト	星たべよ かじり干し 麦茶	かつおフレーク ヨーグルト 煮干し	米 黒米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン バイン缶	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
26 火	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き れんこんのきんぴら パナナ 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 牛乳 クリーム 煮干し	米 砂糖 ごま油 プリンミックス	しょうが にんにく りんご 人参 れんこん しらたき グリンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
27 水	丸パン ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	きな粉蒸しパン かじり干し 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト きな粉 煮干し 牛乳	丸パン バン粉 片栗粉 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	玉ねぎ キャベツ 小松菜 りんご	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 水 人参ドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー
28 木	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ スバゲティサラダ チーズ 麦茶	ふかしさつま芋 かじり干し りんごジュース	鶏肉 チーズ 煮干し	米 片栗粉 キャノーラ油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ さつま芋	わかめご飯の素 しょうが きゅうり 人参 りんごジュース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
29 金	ご飯 豚肉のうま煮 もやしの中華和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ジャムサンドクラッカー かじり干し 麦茶	豚肉 厚揚げ ヨーグルト 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま いちごジャム クラッカー	人参 白菜 もやし チンゲン菜 オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
30 土	焼きそば 甘酢和え チーズ りんご 麦茶	マリービスケット 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり 大根 きゅうり りんご	中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 水

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
児 平均量	549	19.5	16.2	241	1.3

☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。