



11月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	金	ご飯 干草焼き レンコンのきんぴら 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 あおのりポテト	卵/高野豆腐/ 竹輪/木綿豆腐 油揚げ/牛乳	精白米/調合油/上 白糖/ごま油/ごま /じゃがいも	たまねぎ/にんじん/ 乾しいたけ/れんこん /わかめ/根深ねぎ /バナナ/あおのり	かつお・昆布だし/ こいくちしょうゆ/み りん/食塩/みそ	596 22.8 20.5
2	土	ピラフ じゃがいものソテー コンソメスープ 牛乳	牛乳 おやつ	ウイナー/ツナ 缶/牛乳	精白米/調合油/無 塩バター/じゃがいも	にんじん/たまねぎ/ コン/グリーンピース/ ほうれんそう	食塩/コンソメ	595 17.9 23.6
5	火	食パン(イチゴジャム) (0.1歳:ジャムなし) 鶏肉とさつまいものグラタン ブロッコリーと キャベツのサラダ 野菜スープ	牛乳 ひじきおにぎり	鶏肉/水煮大豆 /牛乳/パルメ ザンチーズ	食パン/さつまいも/ 薄力粉/無塩バター /調合油/パン粉/ 上白糖/精白米/ご ま	いちごジャム/たま ねぎ/ぶなしめじ/ブ ロッコロー/キャベツ /にんじん/コン/ほ うれんそう/ひじき	コンソメ/食塩/穀 物酢/ゆかり	590 25.2 19.2
6	水	ご飯 鮭のみみじ焼き 小松菜の磯和え 白菜と春雨のスープ ヨーグルト	牛乳 リンゴのケーキ	さけ/卵/ヨーグ ルト/牛乳	精白米/ごま油/上 白糖/はるさめ/片 栗粉/薄力粉/無塩 バター	にんじん/ごまつな/ もやし/焼きのり/は くさい/乾しいたけ/ りんご	食塩/マヨドレ/こ いくちしょうゆ/かつ お・昆布だし/ベー キングパウダー	593 25.7 17.2
7	木	中華丼 わかめサラダ 呉汁	牛乳 ハリハリおにぎり	豚肉/だいず/ 牛乳	精白米/ごま油/上 白糖/片栗粉/ごま /こんにやく/さといも	キャベツ/チンゲンサ イ/にんじん/乾しい たけ/根深ねぎ/わ かめ/ひじき/きゅう り/だいこん/切干し だいこん	しょうが/かつお・昆 布だし/こいくちしょ うゆ/穀物酢/み そ/みりん	571 19.7 15.2
8	金	ご飯 豚肉の生姜焼 キャベツのゆかり和え 大根となめこの味噌汁 柿	牛乳 おさつバター	豚肉/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/さつまいも/無 塩バター	たまねぎ/キャベツ /もやし/だいこん/ ごまつな/なめこ/根 深ねぎ/かき	しょうが/こいくち しょうゆ/みりん/ ゆかり/食塩/かつ お・昆布だし/みそ	576 21.1 19
9	土	おかかチャーハン さつまいもの甘煮 かきたま汁 牛乳	牛乳 おやつ	豚ひき肉/かつ お節/高野豆腐 /卵/木綿豆腐 /牛乳	精白米/ごま油/さ つまいも/上白糖/ 片栗粉	根深ねぎ/にんじん /カットわかめ	こいくちしょうゆ/食 塩/かつお・昆布だ し	593 20.5 15.9
11	月	じゃこおかかふりかけご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え かぶの味噌汁	牛乳 きなこのラスク (0歳:きなこパン)	しらす/かつお節 /豚肉/油揚げ /牛乳/きな粉	精白米/ごま/上白 糖/調合油/じゃが いも/食パン/無塩 バター	たまねぎ/にんじん/ グリーンピース/ほうれ んそう/もやし/えの きたけ/かぶ/かぶ 葉	こいくちしょうゆ/み りん/かつお・昆布 だし/みそ	583 23.2 17.9
12	火	みそけんちんうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	牛乳 鮭チーズおにぎり	豚肉/鶏ひき肉 /牛乳/さけ	うどん/さといも/ご ま油/じゃがいも/調 合油/上白糖/精白 米	にんじん/だいこん/ 根深ねぎ/ごまつな /グリーンピース/パナ ナ/あおのり	かつお・昆布だし/ みそ/こいくちしょう ゆ/みりん	595 24.8 18
13	水	ご飯 かじきの竜田揚げ (0.1歳:鮭の竜田焼き) ひじきサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 大学芋	めかじき/牛乳	精白米/調合油/片 栗粉/上白糖/さつ まいも/黒ごま	ひじき/ほうれんそう /にんじん/コン/は くさい/ごまつな	こいくちしょうゆ/ しょうが/マヨドレ/ かつお・昆布だし/ みそ	574 20.4 17.1
14	木	里芋ご飯 鶏肉の西京焼き キャベツとツナのサラダ きのこのすまし汁 みかん	牛乳 かぼちゃケーキ	油揚げ/鶏肉/ ツナ缶/絹ごし 豆腐/牛乳	精白米/さといも/上 白糖/調合油/ホッ トケーキミックス/無 塩バター	キャベツ/にんじん/ ぶなしめじ/えのきた け/根深ねぎ/みか ん/かぼちゃ	こいくちしょうゆ/食 塩/みりん/みそ /穀物酢/かつお・ 昆布だし	576 26.5 17.5
15	金	ご飯 れんこんハンバーグ 和風ポテサラ 小松菜の味噌汁	牛乳 フルーチェ (0歳:コーンおにぎり)	豚ひき肉/木綿 豆腐/牛乳/ツ ナ缶/かつお節 /油揚げ	精白米/パン粉/調 合油/じゃがいも/上 白糖	たまねぎ/れんこん /にんじん/コン/だ いこん/ごまつな/根 深ねぎ	食塩/トマトケチャ ップ/ウスターソース /マヨドレ/こいくち しょうゆ/かつお・昆 布だし/みそ	589 22.9 21.1
16	土	豚丼 青菜の和え物 じゃがいもの味噌汁 牛乳	牛乳 おやつ	豚肉/牛乳	精白米/上白糖/片 栗粉/調合油/じゃ がいも	たまねぎ/ほうれんそ う/もやし/にんじん /わかめ	しょうが/こいくち しょうゆ/かつお・昆 布だし/みそ	609 24.6 20.1

18	月	カレーライス (0歳:ケチャップ煮) 切り干し大根とツナのサラダ ももヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	鶏肉/ツナ缶/ ヨーグルト/牛乳	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/ご ま/コーンフレーク	にんじん/たまねぎ/ ぶなしめじ/グリン ピース/切干しだい こん/きゅうり/もも缶	カレールウ/こいくち しょうゆ/穀物酢	571 22.7 13.4
19	火	食パン(チーズ)(3才以上) ポークチャップ キャベツサラダ コーンクリームスープ	牛乳 すいとん汁	豚肉/牛乳	食パン/調合油/上 白糖/薄力粉/無塩 バター	たまねぎ/ぶなしめじ /キャベツ/にんじん /きゅうり/コーン/ク リームコン缶/だいこ ん/まいたけ	コンソメ/トマトケ チャップ/ウスター ソース/こいくちしょ うゆ/穀物酢/食 塩/かつお・昆布だ し/みりん	571 25.5 28.4
20	水	ご飯 プリの香り煮(0歳:カレイ) きざみのりサラダ 根菜汁 柿	牛乳 みそポテト	ぶり/牛乳	精白米/上白糖/ご ま油/さといも/じゃ がいも/片栗粉/調 合油	根深ねぎ/はくさい/ にんじん/もやし/こ まつな/焼きのり/だ いこん/ごぼう/か き	食塩/しょうが/こ いくちしょうゆ/みり ん/かつお・昆布だ し/みそ	573 21.9 19.4
21	木	ご飯 鶏のから揚げ(0.1歳:焼き) 白菜のおかか和え 具沢山味噌汁	牛乳 じゃこトースト	鶏肉/かつお節 /生揚げ/牛乳 /しらす干し	精白米/片栗粉/調 合油/上白糖/じゃ がいも/食パン	はくさい/きゅうり/に んじん/もやし/こま つな/根深ねぎ/切 干しだいこん/あおの り	しょうが/こいくち しょうゆ/かつお・昆 布だし/みそ/マヨ ドレ	573 27.3 18.2
22	金	まいたけごはん ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 南瓜の味噌汁	牛乳 五平もち	油揚げ/卵/ツ ナ缶/高野豆腐 /水煮大豆/竹 輪/牛乳	精白米/上白糖/調 合油	まいたけ/ごぼう/ にんじん/こねぎ/ひ じき/さやいんげん/ かぼちゃ/たまねぎ /葉ねぎ	かつお・昆布だし/ みりん/こいくちしょ うゆ/食塩/みそ	628 25.2 15.6
25	月	かてめし 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 きのこサラダ 生揚げの味噌汁	牛乳 ミルクくずもち (0歳:きなこパン)	油揚げ/鶏肉/ 水煮大豆/生揚 げ/牛乳/きな 粉	精白米/上白糖/片 栗粉/調合油/じゃ がいも	にんじん/乾しいたけ /ごぼう/キャベツ /きゅうり/ぶなしめ じ/えのきたけ/コー ン/たまねぎ/こまつな	こいくちしょうゆ/料 理酒/食塩/かつ お・昆布だし/しょう が/みりん/穀物 酢/みそ	586 25.9 17.2
26	火	あんかけ焼きそば 南瓜煮 えのきの中華スープ	牛乳 チーズおかかおにぎり	豚肉/絹ごし豆 腐/牛乳/かつ お節	中華麺/片栗粉/ご ま油/上白糖/精白 米	チンゲンサイ/キャバ ツ/もやし/乾しいた け/にんじん/かぼ ちゃ/わかめ/えの きたけ/根深ねぎ	こいくちしょうゆ/か つお・昆布だし/み りん/食塩	573 22.6 16.7
27	水	ご飯 鮭のチャンチャン焼き コロコロサラダ けんちん汁 みかん	牛乳 セサミラスク (0歳:ごましおおにぎり)	さけ/水煮大豆 /生揚げ/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/じゃがいも/さ といも/ごま油/食パ ン/黒ごま/無塩パ ター	キャベツ/たまねぎ /にんじん/えのきた け/きゅうり/根深ね ぎ/だいこん/みか ん	みそ/みりん/こい くちしょうゆ/穀物 酢/かつお・昆布だ し/食塩	571 27 15
28	木	ご飯 松風焼き 甘辛ごぼう 小松菜のかきたま汁	牛乳 スイートポテト	鶏ひき肉/木綿 豆腐/牛乳/卵	精白米/パン粉/上 白糖/ごま/調合油 /片栗粉/さつまいも /無塩バター	たまねぎ/根深ねぎ /ごぼう/れんこん /にんじん/こまつな	みそ/こいくちしょう ゆ/みりん/かつ お・昆布だし/食塩	582 22.6 16.2
29	金	きのこのハヤシライス じゃこ豆腐の和え物 バナナ	牛乳 あべかわマカロニ	豚肉/木綿豆腐 /しらす/牛乳 /きな粉	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/マ カロニ	たまねぎ/マッシュ ルーム/エリンギ/ ぶなしめじ/こまつな /もやし/バナナ	ハヤシフレーク/穀 物酢/こいくちしょう ゆ	574 22.6 17.7
30	土	そぼろ丼 三色和え 切干大根の味噌汁 牛乳	牛乳 おやつ	鶏ひき肉/高野 豆腐/卵/牛乳	精白米/調合油/上 白糖/ごま	にんじん/こまつな/ もやし/切干しだいこ ん/わかめ	しょうが/みりん/こ いくちしょうゆ/食塩 /穀物酢/みそ/ かつお・昆布だし	595 26.2 20.4

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	585	458
タンパク質g	23.5	19.4
脂質g	18.4	13.7
カルシウムmg	283	315
鉄 mg	2.4	3
ビタミンA µgRE	208	156
ビタミンB ₁	0.36	0.26
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.32
ビタミンC mg	31	23
食塩相当量 g	1.6	1.4

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※毎日の給食の見本をホームページに掲載しており、どうぞご自由にご覧ください。
 ※午前のおやつは乳児クラスのみ牛乳を提供します。
 ※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。
 ※乳児につきましては別途、
 個々の段階に応じたメニューになります。
 ※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同
 別途、医師の指示に応じたメニューになります。

