



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	
1	金	ご飯 鯖の味噌煮(0.1歳:カレイ) 茄子のごま酢和え 千切り野菜のすまし汁	牛乳 チーズドッグ	まさば,まがれい,牛乳, ベーコン,チーズ	精白米,砂糖,ごま,ごま 油,ロールパン	しょうが,なす,もやし,だいご ん,にんじん,えのきたけ,きぬ さや,たまねぎ	612 26.2 18.9
2	土	鶏肉と高野豆腐のそぼろ丼 にんじんツナサラダ さといもとわかめの味噌汁	牛乳 お菓子	凍り豆腐,鶏肉,ツナ缶,牛 乳	精白米,油,砂糖,ごま,さ といも	しょうが,にんじん,グリーンピー ス,もやし,わかめ	548 20.9 12.4
5	火	大豆カレー(0歳:カレー粉なし) きのこサラダ りんご	牛乳 ポパイケーキ	ぶた肉,だいず,牛乳	精白米,油,薄力粉,上白 糖,無塩バター	たまねぎ,にんじん,ピーマン, セロリー,干しぶどう,トマト缶, しょうが,キャベツ,きゅうり,ぶ なしめじ,コーン,りんご,ほうれ んそう	622 18.3 17.9
6	水	ご飯 しゅうまい きざみのりのサラダ 白菜と春雨のスープ バナナ	牛乳 セサミラスク	ぶた肉,牛乳	精白米,ごま油,片栗粉, しゅうまいの皮,砂糖,はる さめ,食パン,ごま,無塩バ ター	たまねぎ,乾しいたけ,しょう が,ほうれんそう,にんじん,も やし,焼きのり,はくさい,バナ ナ	566 19.8 14
7	木	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 小松菜のごま和え 大根の味噌汁	牛乳 和風スパゲッティ	鶏肉,油揚げ,牛乳,ツナ缶	精白米,薄力粉,片栗粉, じゃがいも,油,砂糖,ごま, スパゲッティ	しょうが,こまつな,もやし,はく さい,だいごん,にんじん,たま ねぎ,ピーマン,えのきたけ,焼 きのり	618 24.7 15.2
8	金	まいたけごはん 野菜入り卵焼き ひじきの炒め煮 切干大根の味噌汁	牛乳 きなこドーナツ (0.1歳: きなこホットケーキ)	油揚げ,卵,だいず,牛乳,絹 ごし豆腐,きな粉,脱脂粉 乳	精白米,砂糖,じゃがいも, ごま油,ホットケーキミック ス粉,白玉粉,油	ごぼう,まいたけ,にんじん,た まねぎ,ほしひじき,さやいん げん,切干しいたごん,こまつ な	609 23.4 18.3
9	土	ピビンバ丼 ワカメスープ フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	ぶた肉,卵,ヨーグルト,牛 乳	砂糖,油,ごま油,ごま,精 白米	こまつな,もやし,にんじん,わ かめ,はくさい,ねぎ,バナナ	592 20.5 16.8
11	月	ご飯 鱈の香味揚げ(0.1歳:白身魚の香味焼き) えのきと小松菜の和え物 豚汁	牛乳 バナナケーキ	まあじ,ぶた肉,油揚げ,木 綿豆腐,牛乳,卵,脱脂粉 乳	精白米,薄力粉,ごま,砂 糖,油,ごま油,薄力粉	しょうが,わけぎ,こまつな,え のきたけ,にんじん,ごぼう,だ いごん,ねぎ,バナナ	652 28 20.6
12	火	食パン ハンバーグ トマト煮 キャベツとハムのサラダ クリームスープ・オレンジ	牛乳 ゆかりとじゃこの おにぎり	ぶた肉,鶏肉,牛乳,卵,ハ ム,しらす	食パン,パン粉,油,砂糖,ご ま油,じゃがいも,薄力粉, 無塩バター,精白米,ごま	たまねぎ,トマト缶,キャベツ, にんじん,ブロッコリー,オレン ジ	622 26.2 22
13	水	ご飯 豚肉の生姜焼 しらすとひじきのごま和え 野菜と豆腐の味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ	ぶた肉,しらす,木綿豆腐, 牛乳,きな粉	精白米,薄力粉,油,砂糖, ごま,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,しょうが,きぬさや, ほしひじき,にんじん,ほうれ んそう	565 27 14.1
14	木	けんちんうどん さつまいもの甘煮 フルーツヨーグルト	牛乳 みそポテト	ぶた肉,木綿豆腐,ヨーグ ルト,牛乳	うどん,さといも,油,砂糖,さ つまいも,じゃがいも,薄力 粉	にんじん,ごぼう,だいごん,ね ぎ,こまつな,バナナ	579 17.9 14.5
15	金	三色丼 ほうれん草のお浸し エノキの味噌汁 りんご	牛乳 ピザトースト	鶏肉,卵,牛乳,チーズ	精白米,砂糖,ごま,食パン	しょうが,にんじん,ほうれんそ う,もやし,えのきたけ,たまね ぎ,ねぎ,りんご,ピーマン,コー ン	570 25 14.5
16	土	チャーハン 和風ツナサラダ 大根の味噌汁	牛乳 お菓子	卵,ベーコン,ツナ缶,油揚 げ,牛乳	精白米,油,ごま油	ねぎ,グリーンピース,きゅうり, キャベツ,コーン,だいごん	557 19.2 21

18	月	ご飯 ブリの香り煮(0.1歳:カレイ) ほうれん草のごま和え 田舎汁	牛乳 りんごいもようかん	ぶり,鶏肉,木綿豆腐,牛乳	精白米,砂糖,ごま,さつまいも	しょうが,ねぎ,ほうれん草, にんじん,えのきたけ,ごぼう, かぼちゃ,りんご	580 24.7 16.7
19	火	食パン(ブルーベリー)(0歳:ジャムなし) 白菜と鶏もも肉のクリーム煮 温野菜の人参ドレッシング マカロニスープ	牛乳 さけおにぎり	鶏肉,牛乳,さけ	食パン,ブルーベリージャム,無塩バター,薄力粉,油,砂糖,マカロニ,オリーブ油,片栗粉,精白米	はくさい,にんじん,マッシュルーム,かぼちゃ,プロッコリー,たまねぎ,セロリー,パセリ	635 22.8 22.7
20	水	きのこカレー(0歳:きのこのトマト煮) ごぼうサラダ バナナ	牛乳 コーンフレーク	ぶた肉,牛乳	精白米,じゃがいも,油,コーンフレーク	ぶなしめじ,まいたけ,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,ごぼう,ピーマン,もやし,バナナ	574 18.3 15.6
21	木	ご飯 鶏のから揚げ(0.1歳:鶏肉の甘辛煮) 中華野菜炒め ワンタンスープ	牛乳 スパゲッティ ナポリタン	鶏肉,油揚げ,牛乳,ソーセージ	精白米,片栗粉,薄力粉,油,しゅうまいの皮,スパゲッティ,無塩バター	しょうがキャベツ,にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ,チンゲンサイ,ピーマン	611 26.5 16.9
22	金	ご飯 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳 ロールパンのラスク	卵,ツナ缶油揚げ,牛乳	精白米,砂糖,油,ごま油,じゃがいも,ロールパン,無塩バター	こまつな,ほしひじき,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,わかめ	627 22.2 21.9
25	月	ご飯 鮭の照り焼き えのきと小松菜の和え 具沢山味噌汁	牛乳 クリームサンド	さけ,油揚げ,木綿豆腐,牛乳,卵	精白米,砂糖,油,ごま油,じゃがいも,ロールパン,薄力粉,コーンスターチ,無塩バター	こまつな,えのきたけ,にんじん,だいこん,なめこ,ねぎ	591 26.9 16.7
26	火	バターロール お芋と大豆の秋グラタン キャベツの和風サラダ りんご	牛乳 じゃこチャーハン	鶏肉,だいず,牛乳,チーズ,卵,しらす	ロールパン,さつまいも,じゃがいも,薄力粉,無塩バター,油,パン粉,ごま油,砂糖,ごま,精白米	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,キャベツ,きゅうり,もやし,りんご,たかな漬,葉ねぎ	581 21 25.7
27	水	ご飯 松風焼き もやしと胡瓜のゆかり和え けんちん汁	牛乳 じゃがバター	鶏肉,木綿豆腐,牛乳,卵,鶏肉	精白米,パン粉,砂糖,ごま,油,さといも,じゃがいも,無塩バター	たまねぎ,ねぎ,もやし,きゅうり,ごぼう,だいこん,にんじん	527 24.2 13.8
28	木	ミートスパゲッティ わかめサラダ ジュリエヌスープ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	鶏肉,チーズ,ベーコン,牛乳,卵	スパゲッティ,油,無塩バター,薄力粉,ごま,砂糖,ごま油	セロリー,にんじん,たまねぎ,なす,トマト缶,わかめ,ほしひじき,きゅうり,にんじん,キャベツ	641 27.1 19.6
29	金	納豆ご飯 肉じゃが 切り干し大根のサラダ かぶの味噌汁	牛乳 四角いメロンパン	挽きわり納豆,ぶた肉,ツナ缶,油揚げ,牛乳,脱脂粉乳	精白米,じゃがいも,油,砂糖,ごま,食パン,ホットケーキミックス粉,無塩バター	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,切干しだいこん,きゅうり,かぶ,こまつな	652 26.1 17.3
30	土	八宝菜丼 さつまいもの甘煮 麩の味噌汁	牛乳 お菓子	ぶた肉,牛乳	精白米,ごま油,片栗粉,さつまいも,砂糖,麩	はくさい,たまねぎ,にんじん,乾しいたけ,もやし,チンゲンサイ,しょうが,わかめ	544 16.9 8.2

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	590	473
タンパク質g	22.8	18.3
脂質g	17.0	14.2
カルシウムmg	264	253
鉄 mg	2.5	1.8
ビタミンA µgRE	268	204
ビタミンB ₁	0.35	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.46	0.40
ビタミンC mg	27	22
食塩相当量 g	1.9	1.5

※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ます。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です。
牛乳またはヨーグルトを提供します。

※延長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様、
別途、医師の指示に応じたメニューになります。