



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 みそポテト	卵/高野豆腐/竹輪 /木綿豆腐/牛乳	精白米/調合油/上白糖 /ごま油/ごま/じゃがいも/ 薄力粉	たまねぎ/にんじん/乾しいたけ/れんこん/ほう れんそう/根深ねぎ/パ ナナ	かつお・昆布だし/こい ちしょうゆ/みりん/食 塩/みそ	586 21.7 19
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 お菓子	鶏ひき肉/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/コー ン/グリーンピース/ほうれ んそう	食塩/コンソメ	538 18.7 16.2
5	火	中華丼 わかめサラダ 呉汁 柿	牛乳 フルーチェ	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/カットわか め/ひじき/きゅうり/だ いこん/かき	しょうが/かつお・昆布 だし/こいくちしょうゆ/ 穀物酢/みそ	537 18.3 17
6	水	ご飯 鮭のもみじ焼き 小松菜の磯和え 白菜と春雨のスープ	牛乳 かぼちゃケーキ	さけ/牛乳	精白米/ごま油/上白糖 /はるさめ/ホットケ ーキミックス/無塩バタ ー	にんじん/こまつな/もやし /焼きのり/はくさい/ 乾しいたけ/かぼちゃ	食塩/マヨドレ/こい ちしょうゆ/かつお・昆 布だし	538 22.9 15.9
7	木	ご飯 豚肉の生姜焼 キャベツのゆかり和え 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 きなこのラスク	豚肉/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/調合 油/食パン/無塩バタ ー	たまねぎ/キャベツ/ きゅうり/もやし/だい こん/こまつな/根深ねぎ/ オレンジ	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	552 22.7 19.4
8	金	食パン 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 ハリハリおにぎり	鶏肉/水煮大豆/牛 乳/パルメザンチーズ /油揚げ	食パン/さつまいも/くり /薄力粉/無塩バター /調合油/パン粉/上 白糖/精白米	たまねぎ/ぶなしめじ/ブ ロccoli/キャベツ/に んじん/コーン/ほうれん そう/切干しだいこん	コンソメ/食塩/穀物 酢/かつお・昆布だし /こいくちしょうゆ/み りん	568 24.5 19.1
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 お菓子	鶏ひき肉/かつお節/ 高野豆腐/卵/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	567 20.1 14.5
11	月	ご飯 かじきの竜田揚げ(1歳 照焼き) ひじきサラダ 白菜と厚揚げの味噌汁	牛乳 リンゴのケーキ	めかじき/生揚げ/牛 乳	精白米/調合油/片栗 粉/上白糖/ごま油/ 薄力粉/無塩バタ ー	ひじき/ほうれんそう/ にんじん/コーン/はく さい/りんご	こいくちしょうゆ/し ょうが/穀物酢/かつお ・昆布だし/みそ/ペ ーキングパウダー	586 22.3 19.6
12	火	カレーライス 切り干し大根とツナのサラダ オレンジ	牛乳 大学芋	鶏肉/ツナ缶/牛乳	精白米/じゃがいも/調 合油/上白糖/ごま/さ つまいも/黒ごま	にんじん/たまねぎ/ぶ なしめじ/グリーンピース/ 切干しだいこん/きゅう り/オレンジ	カレーウ/こいくちし ょうゆ/穀物酢	543 18.4 13.4
13	水	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 ミルクくずもち	豚ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳/かつお節/生揚 げ/きな粉	精白米/パン粉/調合 油/上白糖/じゃがいも /片栗粉	たまねぎ/れんこん/に んじん/きゅうり/コー ン/こまつな/根深ねぎ	食塩/トマケチャップ /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	586 23.8 21.2
14	木	里芋ご飯 鶏肉の西京焼き キャベツのツナ和え きのこのすまし汁	牛乳 四角いメロンパン	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/食パン/ 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/レモン果汁	かつお・昆布だし/こい ちしょうゆ/食塩/み りん/みそ/穀物酢	568 26.1 15.1
15	金	しょうゆラーメン 南瓜の和風あんかけ バナナ	牛乳 五平もち	かまぼこ/高野豆腐/ 鶏ひき肉/牛乳	中華麺/ごま油/調合 油/上白糖/片栗粉/ 精白米	にんじん/キャベツ/ほう れんそう/もやし/根深 ねぎ/かぼちゃ/バナナ	かつお・昆布だし/食 塩/こいくちしょうゆ/ みりん/みそ	553 22.5 12
16	土	豚丼 青菜の和え物 じゃがいもの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉/牛乳	精白米/上白糖/片栗 粉/じゃがいも	たまねぎ/ほうれんそう /もやし/にんじん/カ ットわかめ	しょうが/こいくちし ょうゆ/かつお・昆布だし /みそ	576 23.4 18.6
18	月	かてめし 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 きのこのサラダ 生揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 コーンフレーク	油揚げ/鶏肉/水煮大 豆/生揚げ/牛乳	精白米/上白糖/薄力 粉/調合油/じゃがいも /コーンフレーク	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/オレンジ	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	540 23.2 14.1
19	火	ご飯 ブリの香り煮 きざみのりサラダ 根菜汁	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	ぶり/油揚げ/牛乳/ パルメザンチーズ	精白米/上白糖/ごま 油/さといも/薄力粉/ 無塩バター	根深ねぎ/はくさい/に んじん/もやし/焼きの り/だいこん/こまつな	食塩/しょうが/こい ちしょうゆ/みりん/か つお・昆布だし/みそ/ ペーキングパウダー	586 24.5 21.6

20	水	食パン ヘルシーミートローフ マカロニサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ひじきおにぎり	豚ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳	食パン/パン粉/マカロ ニ/上白糖/薄力粉/ 無塩バター/精白米/ご ま	たまねぎ/きゅうり/にん じん/コーン/クリーム コーン缶/ひじき	食塩/ウスターソース /トマトケチャップ/マヨ ドレ/コンソメ/ゆかり	628 26 23.5
21	木	ご飯 鶏のから揚げ(1歳:揚げ焼き) 白菜のおかか和え 具沢山味噌汁 柿	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	鶏肉/かつお節/生揚 げ/牛乳/きな粉	精白米/片栗粉/薄力 粉/調合油/上白糖/ じゃがいも/マカロニ	はくさい/きゅうり/にんじ ん/もやし/切干しだいこ ん/根深ねぎ/かき	しょうが/こいくちしょう ゆ/かつお・昆布だし/ みそ	549 25.1 16.6
22	金	納豆ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え かぶの味噌汁	牛乳 じゃこトースト	挽きわり納豆/豚肉/ 油揚げ/牛乳/しらす 干し	精白米/じゃがいも/調 合油/上白糖/ごま/ 食パン	たまねぎ/にんじん/グリ ンピース/ほうれんそう /もやし/えのきたけ/か ぶ/あおのり	こいくちしょうゆ/みりん /かつお・昆布だし/み そ/マヨドレ	585 25.5 20.4
25	月	みそけんちんうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	牛乳 小松菜としらすの おにぎり	豚肉/鶏ひき肉/高野 豆腐/牛乳/しらす	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/こまつな/グリ ンピース/バナナ	かつお・昆布だし/みそ /こいくちしょうゆ/み りん	563 24 16.4
26	火	ご飯 松風焼き 甘辛ごぼう 豆腐のすまし汁	牛乳 セサミラスク	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳/絹ごし豆腐	精白米/パン粉/上白 糖/ごま/調合油/片 栗粉/食パン/黒ごま/ グラニュー糖/無塩パ ター	たまねぎ/根深ねぎ/ご ぼう/れんこん/にんじ ん/ほうれんそう	みそ/こいくちしょうゆ/ みりん/かつお・昆布だ し/食塩	550 23.3 17.1
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	牛乳 スイートポテト	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/さつまいも/ 無塩バター	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	みそ/みりん/こいくち しょうゆ/穀物酢/かつ お・昆布だし/食塩	560 24.4 14.3
28	木	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 チーズ蒸しパン	油揚げ/卵/ツナ缶/ 高野豆腐/水煮大豆 /牛乳	精白米/上白糖/調合 油/薄力粉	まいたけ/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/ベーキン グパウダー	608 25.3 20.9
29	金	きのこのハヤシライス じゃこ豆腐の和え物 りんごヨーグルト	牛乳 すいとん汁	豚肉/木綿豆腐/しらす /ヨーグルト/牛乳	精白米/じゃがいも/調 合油/上白糖/薄力粉	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/りん ご/にんじん/だいこん/ まいたけ	ハヤシフレーク/穀物 酢/こいくちしょうゆ/ かつお・昆布だし/み りん	539 22.5 18.4
30	土	二色丼 小松菜の和え物 切干大根の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	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/カッ トわかめ	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	566	462
タンパク質g	23.1	19.9
脂質g	17.7	13.5
カルシウムmg	295	344
鉄 mg	2.5	3.6
ビタミンA μg RE	212	157
ビタミンB ₁	0.33	0.25
ビタミンB ₂ mg	0.44	0.29
ビタミンC mg	29	24
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鉄分とカルシウムを配合した乳飲料を提供します。

※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様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。

