



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	土	中華丼 わかめサラダ 春雨スープ 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／牛乳	精白米／ごま油／上白糖／片栗粉／ごま／はるさめ	キャベツ／にんじん／たまねぎ／乾しいたけ／根深ねぎ／カットわかめ／ひじき／きゅうり	しょうが／かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／穀物酢／食塩	589 20.4 17.8
4	火	ご飯 鮭のもみじ焼き 小松菜の磯和え かぶと油揚げの味噌汁	牛乳 かぼちゃケーキ	さけ／竹輪／油揚げ／牛乳	精白米／ごま油／上白糖／薄力粉／無塩バター	にんじん／こまつな／もやし／焼きのり／かぶ／かぼちゃ	食塩／マヨネーズ／こいくちしょうゆ／かつお・昆布だし／みそ／ベーキングパウダー	590 26.6 18.7
5	水	じゃこおかかふりかけご飯 干草焼き レンコンのきんぴら 豆腐の味噌汁 柿	牛乳 みそポテト	しらす／かつお節／卵／高野豆腐／竹輪／木綿豆腐／牛乳	精白米／ごま／上白糖／調合油／ごま油／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／かき	こいくちしょうゆ／みりん／かつお・昆布だし／食塩／みそ	600 23.8 18
6	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 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	豚肉／油揚げ／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／マカロニ	たまねぎ／キャベツ／きゅうり／もやし／だいこん／こまつな／オレンジ	しょうが／こいくちしょうゆ／みりん／ゆかり／かつお・昆布だし／みそ	587 24.5 21.4
7	金	食パン(イチゴ)(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 小松菜と しらすのおにぎり	鶏肉／水煮大豆／牛乳／パルメザンチーズ／しらす	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	いちごジャム／たまねぎ／ぶなしめじ／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／コーン／ほうれんそう／こまつな	コンソメ／食塩／穀物酢／こいくちしょうゆ／みりん	593 25.5 19
8	土	チャーハン 切り干し大根のサラダ 中華風コンスープ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉／卵／牛乳	精白米／ごま油／上白糖／ごま／片栗粉	にんじん／根深ねぎ／グリーンピース／切干しだいこん／きゅうり／コーン／こまつな	食塩／こいくちしょうゆ／穀物酢／かつお・昆布だし	577 20.7 21.3
10	月	ご飯 かじきの竜田揚げ (1歳かじきの照焼) ひじきサラダ 白菜と厚揚げの味噌汁	牛乳 りんご蒸しパン	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	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／ベーキングパウダー	605 22.7 19.7
11	火	里芋ご飯 鶏肉の西京焼き キャベツのツナ和え ほうれんそうのかきたま汁	牛乳 四角いメロンパン	油揚げ／鶏肉／ツナ缶／卵／牛乳	精白米／きつね／生／上白糖／調合油／片栗粉／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／ほうれんそう／たまねぎ／レモン果汁	かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／食塩／みりん／みそ／穀物酢	600 27.1 16
12	水	ご飯 れんこんハンバーグ 温野菜の人参ドレッシング 呉汁	牛乳 コーンフレーク	豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳／水煮大豆／だいず	精白米／パン粉／調合油／上白糖／じゃがいも／こんにやく／さといも／コーンフレーク	たまねぎ／れんこん／かぼちゃ／ブロッコリー／にんじん／だいこん	食塩／トマトケチャップ／ウスターソース／穀物酢／かつお・昆布だし／みそ	587 23.8 17.4
13	木	カレーライス 切り干し大根のサラダ いちごヨーグルト	牛乳 大学芋	豚肉／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／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／いちごジャム	カレー／ウ／こいくちしょうゆ／穀物酢	628 19.9 18.5
14	金	あんかけ焼きそば 三色ナムル バナナ	牛乳 五平もち	豚肉／牛乳	蒸し中華麺／ごま油／上白糖／片栗粉／精白米	チンゲンサイ／キャベツ／にんじん／乾しいたけ／もやし／ほうれんそう／バナナ	しょうが／かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／食塩／みりん／みそ	586 20 14.8
15	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／みそ／かつお・昆布だし	608 26.5 19.9
17	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 オレンジ	牛乳 ミルクくずもち	油揚げ／鶏肉／水煮大豆／生揚げ／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／薄力粉／調合油／じゃがいも／片栗粉	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	585 24.9 16.6
18	火	ご飯 ブリの香り煮 きざみのりサラダ 豚汁	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	ぶり／豚肉／牛乳／パルメザンチーズ	精白米／上白糖／ごま油／さといも／こんにやく／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／ごぼう／こまつな	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／ベーキングパウダー	618 25.7 21.8
19	水	食パン(イチゴ)(1歳ジャム無し) 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 ハリハリおにぎり	豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳／油揚げ	食パン／パン粉／マカロニ／上白糖／薄力粉／無塩バター／精白米	いちごジャム／たまねぎ／きゅうり／にんじん／コーン／クリームコーン缶／切干しだいこん	食塩／ウスターソース／トマトケチャップ／マヨネーズ／コンソメ／かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／みりん	608 25.5 23.2

20	木	ご飯 鶏のから揚げ(1歳焼き唐揚げ) 白菜のおかか和え 具沢山味噌汁 柿	牛乳 フルーチェ せんべい	鶏肉／かつお節／生揚げ／牛乳	精白米／片栗粉／薄力粉／調合油／上白糖／じゃがいも	はくさい／きゅうり／もやし／にんじん／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	578 24.9 17.9
21	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 きなこのラスク	挽きわり納豆／豚肉／油揚げ／牛乳／きな粉	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／ごま／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	こいくちしょうゆ／みりん／かつお・昆布だし／みそ	587 24.3 18.8
22	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／ウインナー／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	577 19.2 21.4
25	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 ひじきごはん	豚肉／生揚げ／鶏ひき肉／高野豆腐／牛乳／油揚げ	うどん ゆで／さといも／じゃがいも／調合油／上白糖／片栗粉／精白米	にんじん／だいこん／根深ねぎ／こまつな／グリーンピース／バナナ／ひじき	かつお・昆布だし／みそ／こいくちしょうゆ／みりん／食塩	577 24.4 16.9
26	水	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 和風ポテサラ けんちん汁	牛乳 スイートポテト	さけ／かつお節／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／コーン／根深ねぎ／だいこん	みそ／みりん／マヨネーズ／こいくちしょうゆ／食塩／かつお・昆布だし	578 23.6 15
27	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／竹輪／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	621 26.2 20
28	金	きのこのハヤシライス じゃこと豆腐の和え物 りんごヨーグルト	牛乳 具沢山すいとん汁	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／さといも／ごま油	たまねぎ／マッシュルーム／エリンギ／ぶなしめじ／こまつな／りんご／にんじん／だいこん／根深ねぎ	ハヤシブレイク／穀物酢／こいくちしょうゆ／かつお・昆布だし／みりん	576 24.2 18.9
29	土	スパゲッティナポリタン ポテトサラダ キャベツスープ 牛乳	牛乳 お菓子	混合ソーセージ／パルメザンチーズ／牛乳	スパゲティ／調合油／無塩バター／じゃがいも／上白糖	たまねぎ／ピーマン／きゅうり／にんじん／コーン／キャベツ	食塩／トマトケチャップ／マヨネーズ(日清オイ／コンソメ	576 20.4 22.5

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。

