

11月 献立表

2024年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	ポークカレー レモン風味サラダ/バナナ	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・カレールー 白菜・胡瓜・人参・レモン汁/バナナ	きなこトースト ほうじ茶	481	13.3
5	火	御飯/味噌汁 白身魚フライ/わかめとかぶの酢の物	精白米/麩・ほうれん草・玉ねぎ かれい・小麦粉・パン粉/わかめ・かぶ・大根・人参	南瓜のクリームチーズ和え 麦茶	473	16.7
6	水	御飯/春雨スープ 豆腐と桜海老のふわふわ焼き/野菜と卵のナムル	精白米/春雨・白菜・えのき 豆腐・はんぺん・小エビ・万能ねぎ/もやし・小松菜・人参・卵	ツナピラフ ほうじ茶	490	15.3
7	木	さつまいも御飯/味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き/塩昆布炒め	精白米・さつまいも・ごま/わかめ・大根・人参 鶏肉・長葱/キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・塩昆布	きなこクッキー 麦茶	481	16.5
8	金	御飯/クリームスープ きのこほうれん草のキッシュ風/スティックサラダ	精白米/じゃがいも・玉ねぎ・人参・シチューの素・牛乳・パセリ 卵・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・牛乳・バター・チーズ/大根・胡瓜・人参・マヨネーズ	青のりおにぎり ほうじ茶	536	16.6
11	月	にんじん御飯/味噌汁 鶏肉のけずりがつお焼き/ブロッコリー炒め	精白米・人参/豆腐・なめこ・白菜 鶏肉・かつお節/ブロッコリー・玉ねぎ・人参	りんごとさつまいものミルク蒸しパン 麦茶	470	18.1
12	火	むぎ御飯/味噌汁 肉じゃが/納豆和え	精白米・押し麦/小松菜・もやし 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸/納豆・キャベツ・胡瓜・えのき	ツナの炊き込み御飯 ほうじ茶	533	19.5
13	水	御飯/味噌汁 さわらの照り焼き/旨塩サラダ	精白米/麩・キャベツ・人参 さわら/大根・チンゲン菜・人参	ココアトースト 麦茶	443	17.2
14	木	御飯/わかめスープ 鶏肉の青のりマヨ焼き/春雨サラダ	精白米/わかめ・玉ねぎ・長葱 鶏肉・マヨネーズ・青のり/春雨・胡瓜・人参・ツナ・ごま	みそポテト ほうじ茶	441	12.8
15	金	肉味噌がけうどん/すまし汁 梅肉和え	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参/大根・ほうれん草・油揚げ 白菜・もやし・ブロッコリー・人参・ねり梅	ごま塩おにぎり 麦茶	481	17.8
18	月	ハヤシライス わかめサラダ/オレンジ	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ハヤシルー わかめ・もやし・胡瓜・人参/オレンジ	ヨーグルトケーキ ほうじ茶	510	14.9
19	火	御飯/味噌汁 レバーの唐揚げ/ごま和え	精白米/白菜・人参 豚レバー/大根・人参・ほうれん草・えのき・ごま	ふかしいも 麦茶	473	15.5
20	水	御飯/味噌汁 五目豆腐/ポテトサラダ	精白米/わかめ・キャベツ 豆腐・豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・たけのこ・椎茸/じゃがいも・胡瓜・人参・マヨネーズ	黒糖トースト ほうじ茶	506	15.2
21	木	御飯/もやしと納豆の味噌汁 鶏肉のさっぱり煮/ちくわ入り野菜炒め	精白米/もやし・納豆・万能ねぎ 鶏肉/ちくわ・白菜・小松菜・玉ねぎ・人参	焼きおにぎり 麦茶	415	18.5
22	金	御飯/コンソメスープ さばのパン粉焼き 加味風味/コールスローサラダ	精白米/じゃがいも・玉ねぎ さば・マヨネーズ・カレー粉・パン粉/キャベツ・胡瓜・人参	米粉の人参蒸しパン ほうじ茶	474	17.1
25	月	赤飯/味噌汁 鮭の塩こうじ焼き/高野豆腐の煮物	精白米・もち米・小豆・ごま/小松菜・キャベツ・大根 鮭/高野豆腐・玉ねぎ・人参	みかんケーキ 緑茶	460	20.7
26	火	御飯/すまし汁 豚肉のブルコギ風/おかか和え	精白米/わかめ・もやし・えのき 豚肉・玉ねぎ・人参・にら・ごま/キャベツ・ほうれん草・人参・かつお節	のり塩バターポテト 麦茶	422	15.3
27	水	御飯/コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き/パンプキンサラダ	精白米/チンゲン菜・白菜・玉ねぎ・人参 鶏肉・マーマレード/南瓜・さつまいも・胡瓜・マヨネーズ・パセリ	ゆかりおにぎり ほうじ茶	493	16.7
28	木	御飯/味噌汁 ひじきとツナの卵焼き/もやしとブロッコリーのサラダ	精白米/豆腐・キャベツ・人参 卵・ひじき・ツナ・玉ねぎ・椎茸/もやし・ブロッコリー・人参	きなこバナナヨーグルト 麦茶	453	18.4
29	金	御飯/味噌汁 鶏肉のごま焼き/白菜の浅漬け	精白米/大根・玉ねぎ・油揚げ 鶏肉・ごま/白菜・胡瓜・人参	チャーハン ほうじ茶	509	16

2	土	鶏そぼろ丼 味噌汁	精白米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・のり 厚揚げ・キャベツ		386	15.4
9	土	焼きうどん 味噌汁	うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし		335	13.9
16	土	チャーハン 中華スープ	精白米・豚肉・人参・長葱・椎茸 キャベツ・玉ねぎ		386	12.5
30	土	チキンカレー バナナ	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		378	12.2

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。