

# 11月 献立表

2024年

一の割自然保育園・りす組

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	水分 (g)
1	金	豆乳ココア	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	にんじん御飯 麦茶	426	13.3
5	火	豆乳	御飯/味噌汁 白身魚フライ/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/かぶ・大根・人参	南瓜のクリームチーズ和え 麦茶	423	15.1
6	水	ヨーグルト	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 麦茶	435	14.5
7	木	スキムミルク	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/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	421	15.5
8	金	豆乳ココア	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 麦茶	472	15.6
11	月	スキムココア	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	ふかしいも 麦茶	336	15.8
12	火	豆乳	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 麦茶	473	18.0
13	水	ヨーグルト	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	野菜おじや 麦茶	375	13.9
14	木	スキムミルク	御飯/中華スープ 鶏肉の青のりマヨ焼き/春雨サラダ	精白米/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 麦茶	385	13
15	金	豆乳ココア	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	425	17
18	月	スキムココア	ハヤシライス もやしサラダ/オレンジ	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ハヤシルー もやし・胡瓜・人参/オレンジ	きなこヨーグルト 麦茶	405	15
19	火	豆乳	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	425	14.3
20	水	ヨーグルト	御飯/味噌汁 五目豆腐/ポテトサラダ	精白米/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	野菜おじや 麦茶	452	14.6
21	木	スキムミルク	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	384	17.7
22	金	豆乳ココア	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	にんじん御飯 麦茶	416	16.5
25	月	スキムココア	赤飯/味噌汁 鮭の塩こうじ焼き/玉ねぎと人参の煮物	精白米・もち米・小豆・ごま/小松菜・キャベツ・大根 鮭/玉ねぎ・人参	みかんケーキ 麦茶	393	19
26	火	豆乳	御飯/すまし汁 豚肉のブルコギ風/おかか和え	精白米/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	379	14.3
27	水	ヨーグルト	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 麦茶	437	15.3
28	木	スキムミルク	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	402	17.6
29	金	豆乳ココア	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 麦茶	444	15.3

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		307	12.3
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		268	11.4
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		309	9.9
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		303	9.7

★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。