

# 11月 献立表

2024年

水引こども園

日 曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 金	麦ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き スルスル酢の物 おさ汁	麦茶 ★五色おにぎり	鶏もも・麦みそ・ロースハム 木綿豆腐・煮干し・かつお節・豚ばら	米・押麦・かたくり粉・マヨネーズ 砂糖・なたね油・普通はるさめ・ごま さつまいも・えだまめ冷凍	にんじん・りょくとうもやし・きゅうり・トマト あおさ・切干しいんご・たまねぎ・こねぎ たくあん漬け・ほしひじき・だし昆布	597kcal 21.4g
2 土	《芋掘り》 米飯 魚の甘露煮 白和え 沢煮椀	ミルク りんご ミニサラダ 肝油ドロップ	ぶり・木綿豆腐・麦みそ・豚もも 豚ばら・煮干し・かつお節・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖・ごま ミニサラダ・肝油ドロップ	にんじん・ほうれんそう・トマト・ごぼう 乾しいたけ・たけのこ・大根・こねぎ りんご・だし昆布	590kcal 28.5g
4 月	振替休日					
5 火	秋の一日遠足～お弁当をお願いします☆					
6 水	米飯 松風焼き カミカミサラダ すまし汁	ミルク バナナ 星たべよ 肝油ドロップ	鶏ひき肉・豚ひき肉・麦みそ 普通牛乳・鶏卵・だいず・ロースハム 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳	米・砂糖・パン粉 かたくり粉・なたね油・さつまいも マヨネーズ・星たべよ・肝油ドロップ	ほしひじき・こねぎ・たまねぎ・きゅうり ｽｲｰﾄｺﾝ缶詰・トマト・大根・にんじん バナナ・だし昆布・乾しいたけ	572kcal 25.8g
7 木	雑穀ご飯 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁	白い風船 ★プリン	高野豆腐・豚ばら・かつお節・煮干し 麦みそ・普通牛乳・ｸﾘｰﾑｸﾞﾗﾑ・鶏卵	米・雑穀米・かたくり粉・なたね油・砂糖 さつまいも・しろいふうせん グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・だし昆布 りょくとうもやし・たけのこ・青ピーマン グリーンピース・えのきだけ・はくさい・こねぎ	572kcal 18.7g
8 金	米飯 はんぺんフライ しょうゆフレンチ 味噌汁	麦茶 ★チーズケーキ	はんぺん・鶏卵・ちりめん ロースハム・油揚げ・煮干し・麦みそ クリームチーズ・クリーム	米・薄力粉・パン粉・なたね油・砂糖 ケチャップ	きゅうり・ほうれんそう・りょくとうもやし・トマト えのきだけ・たまねぎ・にんじん・大根 こねぎ・レモン・だし昆布	610kcal 20.3g
9 土	米飯 焼きビーフン 味噌汁	ミルク みかん ムーンライト 肝油ドロップ	蒸しかまぼこ・豚ばら・さつま揚げ 厚揚げ・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・ビーフン・なたね油・ムーンライト 肝油ドロップ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン りょくとうもやし・ぶなしめじ・西洋かぼちゃ こねぎ・温州みかん・だし昆布	583kcal 22.9g
11 月	米飯 鮭のマヨネーズ和え けんちん汁	ミルク ★ぶくれ菓子	さけ・木綿豆腐 鶏ひき肉・油揚げ・煮干し・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	米・薄力粉・なたね油・マヨネーズ 砂糖・黒砂糖・重曹・はちみつ	ブロッコリー・レモン・トマト・みかん缶詰 乾しいたけ・ごぼう・にんじん・こねぎ だし昆布	590kcal 26.1g
12 火	米飯 肉団子スープ 納豆和え だし巻き卵	ミルク ★メロンパン風	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 ちりめん・鶏卵・脱脂粉乳 普通牛乳	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 砂糖・食パン・ｷｯｸｰｷｯｸｰ 有塩バター・グラニュー糖	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・こまつな 昆布つくだ煮・だし昆布	618kcal 29.8g
13 水	米飯 野菜のかき揚げ もやしの胡麻あえ カレースープ	麦茶 ★きなこクッキー	鶏卵・ちりめん・ウインナー・きな粉 普通牛乳	米・さつまいも・薄力粉・かたくり粉 なたね油・ごま・砂糖・じゃがいも 有塩バター・カレールー	たまねぎ・にんじん・ごぼう・りょくとうもやし きゅうり・ｽｲｰﾄｺﾝ缶詰・レモン・トマト	605kcal 14.4g
14 木	麦ご飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク バナナ チョイス 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節 絹ごし豆腐・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・押麦・ごま・なたね油・砂糖 チョイス・肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・たまねぎ・大根・こねぎ バナナ・だし昆布	577kcal 21.8g
15 金	米飯 チキン南蛮 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	りんごジュース ばかうけ	鶏もも・鶏卵・ちりめん・煮干し 麦みそ	米・薄力粉・砂糖・マヨネーズ じゃがいも・ばかうけ・ケチャップ	たまねぎ・パセリ・レモン・切干しいんご きゅうり・にんじん・ｽｲｰﾄｺﾝ缶詰 ほしひじき・トマト・はくさい・えのきだけ こねぎ・りんごジュース・だし昆布	578kcal 18.4g
16 土	《芋煮会》 おにぎり 豚汁	源氏パイ	豚ばら・厚揚げ・煮干し・麦みそ	米・わかめふりかけ・ゆかりふりかけ さつまいも・さといも・源氏パイ	はくさい・にんじん・ごぼう・大根・こねぎ だし昆布	556kcal 15.5g
18 月	雑穀ご飯 蓮根入りのハンバーグ 磯辺和え 味噌汁	ミルク ★豆腐ドーナツ	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 まぐろ缶詰・厚揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・絹ごし豆腐	米・雑穀米・パン粉・砂糖 かたくり粉・ｷｯｸｰｷｯｸｰ・なたね油 グラニュー糖	たまねぎ・れんこん・ほうれんそう・にんじん りょくとうもやし・焼きのり・トマト・はくさい ほんしめじ・こねぎ・だし昆布	596kcal 30.1g
19 火	《誕生会》 きのこご飯 竹輪の磯辺揚げ リョネーズポテト コンソメスープ	ヨーグルト	豚ひき肉・焼き竹輪・鶏卵・ベーコン ウインナー・ヨーグルト	米・なたね油・薄力粉・じゃがいも 有塩バター	ほんしめじ・えのきだけ・エリンギ 生しいたけ・にんじん・グリーンピース あおのり・たまねぎ・えだまめ・トマト キャベツ・ほうれんそう・ｽｲｰﾄｺﾝ缶詰・こねぎ	527kcal 22.7g
20 水	米飯 インディアンサラダ そうめん汁	麦茶 ★ココアラスク	鶏もも・ロースハム・蒸しかまぼこ かつお節	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ そうめん・中ざら糖 フランスパン・砂糖・有塩バター	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・干しぶどう・トマト・乾しいたけ ほうれんそう・こねぎ・だし昆布	586kcal 14.5g
21 木	おにぎりの日					
22 金	米飯 ミートスパゲティ かきたま汁 チーズ	ミルク みかん あじしらべ 肝油ドロップ	豚ひき肉・パルメザンチーズ・鶏卵 ちりめん 脱脂粉乳	米・ﾌｻﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ、砂糖 オリーブ油・チーズ・あじしらべ ケチャップ・肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん・だし昆布 マッシュルーム水煮缶詰・青ピーマン パセリ・ほうれんそう・えのきだけ・こねぎ みかん	546kcal 24.0g
23 土	勤労感謝の日					
25 月	米飯 魚のごまフライ ごぼうサラダ わかめスープ	麦茶 ★カルピス蒸しパン	まがれい・鶏卵・まぐろ缶詰 普通牛乳・乳酸菌飲料	米・薄力粉・パン粉・ごま・なたね油 マヨネーズ・砂糖・ごま油 ｷｯｸｰｷｯｸｰ	ごぼう・きゅうり・にんじん・トマト ｽｲｰﾄｺﾝ缶詰・生わかめ・たまねぎ 根深ねぎ	605kcal 19.6g
26 火	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク りんご まがりせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・木綿豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・さつまいも まがりせんべい・肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン・はくさい たまねぎ・こねぎ・りんご・だし昆布	572kcal 25.7g
27 水	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク ★雑穀おにぎり～ 手作りふりかけ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳・かつお削り節	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 マヨネーズ・雑穀米・ごま 砂糖・ごま油・ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト 味付けのり	603kcal 28.1g
28 木	米飯 ちゃんぽん いりこ大豆	ミルク ★マドレーヌ	豚もも・えび・蒸しかまぼこ だいず・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	米・中華めん・ごま油・かたくり粉 なたね油・砂糖・ごま・薄力粉 有塩バター	りょくとうもやし・はくさい・にんじん・きくらげ ｽｲｰﾄｺﾝ缶詰・こねぎ・レモン	592kcal 29.9g
29 金	米飯 柳川風煮 ひじき納豆	ミルク ★ホットドック	豚もも・鶏卵・かつお節・挽きわり納豆 ちりめん・脱脂粉乳・ウインナー	米・なたね油・砂糖・ロールパン マヨネーズ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・キャベツ	570kcal 29.3g
30 土	麦ご飯 うま煮 味噌汁 チーズ	ミルク バナナ 雪の宿 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・押麦・じゃがいも・なたね油・砂糖 チーズ・雪の宿・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ・だし昆布 グリーンピース水煮・キャベツ・たまねぎ 大根・えのきだけ・こねぎ・バナナ	568kcal 24.8g

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
587 kcal	23.7 g	19.3 g	300 mg	2.8 mg	297 μg	0.34 mg	0.45 mg	35 mg

※ ★マークは手作りおやつです。