



11月 献立表



令和6年

みらいのこども保育園

日 曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 味噌汁 白身魚フライ キャベツとごぼうの和風マヨサラダ オレンジ 麦茶	ボンデケーキ 牛乳	ビスケット 麦茶	木綿豆腐 味噌 かいり チーズ 牛乳	米 押し麦 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 砂糖	干しいたけ 人参 わかめ 昆布 キャベツ ごぼう オレンジ 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 塩
2 土	ボン菓子 麦茶	ご飯 オニオンスープ 豚肉のうま煮 もやしの中華和え りんご 麦茶	キャロットパンケー キ 麦茶		豚肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 油 ポン菓子	玉ねぎ コーン パセリ 人参 白菜 もやし 小松菜 りんご	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー
5 火	せんべい 麦茶	肉野菜うどん キャベツの味噌和え オレンジ 麦茶	ピラフ 牛乳	蒸しパン 麦茶	豚肉 味噌 鶏肉 牛乳	うどん 砂糖 米 無塩バター せんべい	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ わかめ オレンジ 玉ねぎ コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 チキンスープの素
6 水	チーズ 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー コーンサラダ パナナ 麦茶	ゼリー(グレープ フルーツ味) ウエハース 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 きゅうり コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 殺物酢 麦茶
7 木	蒸し人参 麦茶	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 いわしの煮つけ 小松菜のお浸し りんご 麦茶	野菜プレツェル 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	油揚げ いわしの煮付 かつお節 牛乳	米 里芋 小切麩 薄力粉 砂糖 油	さやいんげん 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし 人参 りんご パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
8 金	大根煮 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 えび入りかき揚げ 野菜炒め グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	ポテト 麦茶	煮干し 味噌 えび きな粉 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 片栗粉 油 マカロニ 砂糖	干しいたけ えのき豆 人参 昆布 玉ねぎ れんこん チンゲン菜 キャベツ コーン グレープフルーツ 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩
9 土	ボン菓子 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 白菜の甘酢和え オレンジ 麦茶	蒸しパン 麦茶		鶏肉 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 ボン菓子	玉ねぎ しょうが ほうれん草 干しいたけ 南瓜 わかめ 昆布 白菜 人参 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 殺物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
11 月	チーズ 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	ヨーグルト 麦茶	煮干し 高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 チーズ	米 塩こうじ さつま芋 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 ひじき 人参 グリンピース グレープフルーツ	水 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
12 火	蒸し人参 麦茶	玄米入りご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル パナナ 麦茶	焼きそば 麦茶	おにぎり 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌	米 玄米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま 蒸し中華麺	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし パナナ キャベツ 玉ねぎ 青のり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 中濃ソース
13 水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の玉子とじ もやしの海苔和え オレンジ 麦茶	ふかしさつま芋 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 せんべい	干しいたけ 白菜 にら 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし 小松菜 焼きのり オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
14 木	クラッカー 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ さつま芋サラダ りんご 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	蒸しパン 麦茶	ウインナー ぶりかけかつお 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 クラッカー	玉ねぎ ビーマン キャベツ ブロッコリー コーン きゅうり 人参 りんご	水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
15 金	蒸しじゃが芋 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮎の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 チーズ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	小豆 かつお節 鮎 味噌 油揚げ チーズ 牛乳	米 もち米 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター じゃが芋	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 白菜	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
16 土	ボン菓子 麦茶	鶏丼 味噌汁 切干大根サラダ パナナ 麦茶	ジャムサンドクラ ッカー 麦茶		鶏肉 味噌	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー ボン菓子	玉ねぎ 人参 干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 切干大根 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
18 月	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 納豆和え りんご 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 ツナ	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 マンナビスケット	干しいたけ キャベツ チンゲン菜 昆布 にんにく しょうが 白菜 人参 ほうれん草 りんご	水 料理酒 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
19 火	チーズ 麦茶	ゆかりご飯 根菜の味噌汁 ひき肉入り玉子焼き なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳 チーズ	米 里芋 ごま油 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	ゆかり 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 昆布 ひじき グリンピース キャベツ 小松菜 なめ茸 グレープフルーツ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
20 水	大根煮 麦茶	ご飯 コンスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ビスケット 麦茶	牛乳 豚肉 豚レバー 木綿豆腐 クリーム ジョア	米 パン粉 片栗粉 無塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ 人参 白菜 きゅうり オレンジ	水 ホウイソソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
21 木	せんべい 麦茶	味噌ラーメン ポテトサラダ パナナ 麦茶	卵を使わないマ ーレードマドレーヌ 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 牛乳	中華麺 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 マーレード せんべい	もやし 玉ねぎ 人参 コーン きゅうり パナナ	水 チキンスープの素 水 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
22 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 りんご 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	ヨーグルト 麦茶	油揚げ 木綿豆腐 味噌 赤魚 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さつま芋	まいたけ 人参 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー もやし りんご 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
25 月	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ ツナカレー フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	ビスケット 麦茶	かつおフレーク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ポン菓子	大根 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ コーン グレープフルーツ レーズン	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー
26 火	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキューソース焼き れんごんのきんぴら りんご 麦茶	キャベツのお好み 焼き 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 鶏肉 焼き竹輪 かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 なめこ 昆布 しょうが にんにく りんご 人参 れんこん しらす グリンピース キャベツ 青のり 中濃ソース	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー 塩
27 水	クラッカー 麦茶	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ ジョア 麦茶	味噌焼きおにぎり 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ ジョア 味噌	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米 クラッカー	人参 しめじ かぶ 玉ねぎ パセリ 白菜 ブロッコリー コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶 みりん
28 木	大根煮 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 かさいの煮つけ キャベツの和え物 オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	煮干し 厚揚げ 味噌 かさい 牛乳	米 砂糖 フルーツパン	干しいたけ 人参 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ ほうれん草 オレンジ 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
29 金	蒸しじゃが芋 麦茶	わかめご飯 味噌汁 ベーコン入り玉子焼き スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	おにぎり 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏卵 ベーコン ヨーグルト ウエハース じゃが芋	米 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ウエハース じゃが芋	わかめご飯の素 干しいたけ えのき豆 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 万能ねぎ きゅうり グレープフルーツ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
30 土	ボン菓子 麦茶	鶏肉と野菜炒め丼 味噌汁 大根のしらす和え りんご 麦茶	コーンパンケーキ 麦茶		鶏肉 味噌 しらす	米 油 薄力粉 砂糖 ボン菓子	玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが 干しいたけ 白菜 しめじ わかめ 昆布 大根 きゅうり りんご コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

年齢	目標量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼	目標量	572	20	16	270	2.5	225	0.32	0.36	23	1.6	4.4
児	平均量	575	20.8	15.4	93.6	2.71	254	0.31	0.37	39	1.6	6.1
乳	目標量	485	17	13.5	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6
児	平均量	486	17.2	12.5	80	2.29	232	0.24	0.29	32	1.3	5.5

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。