

# 11月 予定献立表

令和6年11月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
1(金)	クッキー 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 パナナ ツナサラダ わかめスープ	マカロニ洋風煮 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、大根 ツナ、キャベツ、もやし、きゅうり、酢、オリーブオイル、ねぎ、わかめ、だしかつお、だし昆布、葉ねぎ	幼 526 乳 478	23.5 21.0	
2(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 甘酢和え チンゲンサイのスープ パナナ	おかし 牛乳	鶏もも、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、きざみ海苔、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩 大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、人参、ねぎ、キャベツ、えのき、チンゲンサイ	幼 587 乳 514	23.2 19.9	
4(月)		振替休日(文化の日)					
5(火)	果物 牛乳	豚汁うどん さつま芋とりんごの重ね煮 ささ身のサラダ ラ・フランス	おからドーナツ 牛乳	ねぎ、大根、里芋、ごぼう、葉ねぎ、豚ばだしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、砂糖、おから、ごま油 さつま芋、りんご、レーズン、ささ身、人参、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ごま、すりごま、醤油、三温糖、酢	幼 552 乳 508	18.3 17.1	
6(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス ひじきのサラダ ポトフ みかん	ジャムサンド 牛乳	玉ねぎ、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、ブルーベリージャム ひじき、人参、きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、酢、鶏肉、しめじ、ねぎ、じゃが芋、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、にんにく	幼 589 乳 514	24.3 21.5	
7(木)	果物 牛乳	かぼちゃロール 白身魚のカレークリームソース 大根のシャキシャキサラダ キャベツのスープ パナナ	そぼろおにぎり 牛乳	カレイ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、生姜、にんにく、牛乳、パセリ、小麦粉、油、塩、胡椒、カレー粉、鶏ひき、しらす 大根、きゅうり、もやし、すりごま、酢、三温糖、醤油、ごま油、ねぎ、キャベツ、小松菜、えのき、だしかつお、だし昆布	幼 525 乳 471	25.1 22.1	
8(金)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の香味焼き 柿 きのこのマヨサラダ 厚揚げの味噌汁	ジャージャー麺 牛乳	鶏もも、ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、玉ねぎ、人参、厚揚げ、白菜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、にんにく、舞茸、しめじ、椎茸、マヨネーズ、オリーブオイル、竹の子、豚ひき	幼 589 乳 520	27.0 23.9	
9(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 小松菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	ピーマン、コーン、バター、醤油、こしょう、ねぎ、もやし、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布 玉ねぎ、人参、にんにく、キャベツ、鶏もも、カットマト、ケチャップ、塩、こしょう、三温糖	幼 584 乳 521	23.8 21.2	
11(月)	おかし 牛乳	ご飯 生姜焼き みかん 昆布和え 白菜の味噌汁	さつま芋蒸しパン 牛乳	豚肩ロース、玉ねぎ、りんご、生姜酒、三温糖、みりん、醤油、片栗粉、油、小麦粉、さつま芋、黒ごま、BP、豆乳 ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま油、ねぎ、人参、白菜、小松菜、かぶ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 539 乳 483	19.4 18.2	
12(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば じゃこサラダ トマトと大根のスープ りんご	鮭わかめおにぎり 牛乳	豚肉、玉ねぎ、椎茸、キャベツ、竹の子、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、鮭、わかめ じゃこ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、酢、油ねぎ、人参、トマト、大根、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 524 乳 467	23.9 21.1	
13(水)	おかし 牛乳	ご飯 ハンバーグきのこソース おかか和え 豆腐の味噌汁 柿	ハニークリームサンド 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、椎茸、舞茸、しめじ、ゼラチン、パン粉、豆乳、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、はちみつ、マーガリン キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、ねぎ、えのき、ほうれん草、豆腐、だしかつお、だし昆布、味噌、塩	幼 611 乳 533	26.9 23.5	
14(木)	果物 牛乳	食パン 白身魚のフライ みかん かぶとコーンのサラダ かぼちゃスープ	中華おこわ 牛乳	たら、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、干し椎茸、豚肉、竹の子 かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、塩、酢、かぼちゃ、人参、ねぎ、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 532 乳 495	24.7 22.1	
15(金)	おかし 牛乳	チキンカレー 白菜のゆずマヨネーズ和え かぶのスープ パナナ	煮込みうどん 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう 白菜、ブロッコリー、ツナ、コーン、ゆず、マヨネーズ、醤油、舞茸、かぶ、小松菜、豚、だしかつお、だし昆布	幼 578 乳 503	24.9 20.8	
16(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 塩キャベツサラダ えのきのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、片栗粉 キャベツ、きゅうり、いりごま、ごま油、酢、えのき、かぶ、ねぎ、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 596 乳 530	25.5 22.5	
18(月)	おかし 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き みかん ブロッコリーサラダ 麩のすまし汁	りんごのケーキ 牛乳	鮭、玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、味噌、麩、ねぎ、人参、大根、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、小麦粉、BP、豆乳、りんご	幼 524 乳 467	24.6 21.7	
19(火)	果物 牛乳	味噌ラーメン かぼちゃのいとこ煮 野菜の胡麻酢和え パナナ	鶏ごぼうご飯 牛乳	ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、キャベツ、コーン、豚肉、ニラ、にんにく、生姜、味噌、ごま油、ごぼう かぼちゃ、小豆、だしかつお、だし昆布、醤油、大根、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、酢、三温糖、鶏肉	幼 571 乳 509	23.7 21.2	
20(水)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 りんご 野菜の海苔和え ナスの味噌汁	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、竹の子、椎茸、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、醤油、三温糖、塩、片栗粉、もやし、豚肉 人参、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみりの酢、ねぎ、舞茸、なす、葉ねぎ、だし昆布、だし煮干し、味噌、ごま油	幼 537 乳 483	22.6 20.2	
21(木)	果物 牛乳	胚芽ロール チキングラタン みかん 花野菜サラダ コーンスープ	ゆかりおにぎり 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、生姜、にんにく、じゃが芋、パセリ、牛乳、チーズ、小麦粉、油、ねぎ、大根、ほうれん草、だしかつお、だし昆布 カリフラワー、ブロッコリー、人参、黄パプリカ、きゅうり、ツナ、醤油、酢、オリーブオイル、ゆかり、えのき、コーン	幼 605 乳 539	26.8 23.0	
22(金)	おかし 牛乳	さつま芋ご飯 鰯の竜田揚げ 小松菜のお浸し 豚汁 柿	シュガートースト 牛乳	鰯、生姜、酒、油、片栗粉、ねぎ、里芋、ごぼう、葉ねぎ、舞茸、大根、豚肉、木綿、味噌 小松菜、人参、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、だしかつお、だし昆布、醤油、マーガリン、砂糖	幼 605 乳 528	25.5 22.4	
23(土)		勤労感謝の日					
25(月)	おかし 牛乳	わかめご飯 カレイの煮つけ パナナ ほうれん草の胡麻和え 油揚げの味噌汁	ペペロンチーノ風マ カロニ 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、人参、ねぎ、葉ねぎ、大根、油揚げ、だし煮干し、だし昆布、味噌 ほうれん草、きゅうり、もやし、ごま、すりごま、マカロニ、しめじ、にんにく、ツナ、パセリ	幼 523 乳 475	26.3 23.5	
26(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ 柿 しょうゆフレンチ きのことスープ	ひじきご飯 牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、豚ひき、カットマト、トマトピューレ、ピーマン、にんにく、小麦粉、ケチャップ 椎茸、舞茸、えのき、白菜、人参、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ひじき、油揚げ、ソース	幼 626 乳 558	22.9 20.4	
27(水)	おかし 牛乳	ご飯 豚の煮物 みかん かぼちゃサラダ 麩の味噌汁	ココアトースト 牛乳	豚肩ロース、大根、人参、白菜、生姜、玉ねぎ、小松菜、醤油、三温糖、酒、油、ココア、マーガリン、砂糖 かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、麩、ねぎ、かぶ、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 599 乳 522	22.9 20.5	
28(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 鶏のパン粉焼き 切干大根のサラダ ポタージュース	おかかおにぎり 牛乳	鶏もも、にんにく、パン粉、パセリ、オリーブオイル、塩、粉チーズ、こしょう、かつお節、小麦粉、出し昆布、油、牛乳 切干大根、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草、鶏肉、しめじ、しょうが	幼 638 乳 554	28.5 24.0	
29(金)	おかし 牛乳	鮭きのこご飯 チキンロール みかん ブロッコリーのしらす和え けんちん汁	栗のケーキ 牛乳	鶏もも、大葉、チーズ、醤油、みりん、片栗粉、玉ねぎ、ごぼう、里芋、大根、木綿、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、栗の甘露煮、小麦粉、BP、生クリーム、豆乳、みりん、塩、人参	幼 600 乳 522	29.8 25.6	
30(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしのスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、コーン、葉ねぎ、豚ひき、生姜、塩、ねぎ、人参、えのき、もやし、だしかつお、だし昆布 豚肉、人参、キャベツ、にんにく、ピーマン、味噌、醤油、三温糖、ごま油、ほうれん草	幼 575 乳 518	24.4 22.1	

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	579	24.6	平均値	幼	574	24.5
	乳児	473			乳	509	21.6