

令和6年 11月分

献立表 子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
3.4.5児 リハーサル	1 金 パン 果物 牛乳	メロンパン/水稲穀粒 (精白米)/三温糖/塩 せんべい	牛乳/しらす/かつお 節	バナナ	お茶 おほかおにぎり お茶 せんべい	18 月 ご飯 魚の紅葉焼き ひじき酢の物 すまし汁 果物	米/麦/とうもろこし /マヨネーズ/ごま/三 温糖/ごま油/食パン /コーン缶/塩せんべ い	メルルーサ/干ひじき /ロースハム/蒸しか まぼこ/こんぶ/かつ お節/牛乳/ベーコン /チーズ	人参/きゅうり/ほうれん そう/ぶなしめじ/かき(甘 がき)/玉葱	牛乳 チーズトースト お茶 せんべい	
発表会	2 土 発表会	シティアラグ クラウド ホール 集合 9:30				19 火 ご飯 やみつきチキン きゅうりと竹輪のゆかり和 かきたま汁	米/麦/三温糖/マヨ ネーズ/でんぶん/レー ズン/有塩バター/ク ラッカー	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /焼き竹輪/卵/かつ お節/牛乳/絹ごし豆 腐/スキムミルク	にんにく(りん茎)/きゅう り/もやし/梅びしお/ほ うれんそう/人参	牛乳 米粉の豆腐カップケーキ お茶 クラッカー	
避難訓練	5 火 ご飯 魚のパン粉焼き フレンチサラダ 洋風だんご汁	米/麦/パン粉/マヨ ネーズ/コーン缶/三温 糖/油/小麦粉/黒砂 糖/レーズン/ポーロ	あこうだい/ロースハ ム/ベーコン/牛乳/ 豆乳/いりこ	パセリ/キャベツ/きゅう り/人参/レモン(果汁、 生)/ぶなしめじ/玉葱/ こまつな	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン お茶 ポーロ 牛乳 ふかし芋 麦茶 せんべい	20 水 まごころ弁当	コーンフレーク/レー ズン/塩せんべい	牛乳	バナナ	牛乳 フルーツコーンフレーク お茶 せんべい	
内科健診	6 水 チキンライス 酢の物 わかめスープ	水稲穀粒(精白米)/有 塩バター/三温糖/ご ま(乾)/焼きふ(車ふ) /さつまいも/塩せん べい	鶏若鶏肉胸(皮なし)/ しらす/焼き竹輪/わ かめ/かつお節/牛乳	玉葱/人参/パセリ/にん にく(りん茎)/きゅうり/ えのきたけ	牛乳 ふかし芋 麦茶 せんべい	21 木 コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ みかん(65)	米/コーン缶/有塩バ ター/小麦粉/でんぶ ん/油/マヨネーズ/ じゃがいも/食パン/ 三温糖/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /卵/ロースハム/い りこ/牛乳/生クリ ム	玉葱/パセリ/にんにく(り ん茎)/きゅうり/人参/え のきたけ/キャベツ/温州 蜜柑(普通、生)/バナナ/温 州蜜柑缶詰(果肉)/パイン	牛乳 フルーツサンド お茶 せんべい	
	7 木 ご飯 カレー ハリハリ漬け 温州蜜柑	米/麦/じゃがいも/ 油/小麦粉/有塩バ ター/三温糖/食パン /コーン缶/マヨネ ーズ/塩せんべい	和牛モモ(脂肪なし) /牛乳/干ひじき/油 揚げ/チーズ	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/りんご/にんにく (りん茎)/切干しだいこん /温州蜜柑(普通、生)	牛乳 コーントースト お茶 せんべい	22 金 ご飯 竹輪の磯辺揚げ おほかお和え かぶのみそ汁	米/麦/小麦粉/でん ぶん/揚げ油/とうも ろこし缶/薄力粉/油 /いちごジャム/ウエ ハース	焼き竹輪/あおのり/ かつお節/わかめ/さ つま揚げ/いりこ/牛 乳/おから(新製法)	はくさい/ほうれんそう/ 人参/かぶ/ねぎ	牛乳 ストロベリースコーン お茶 ウエハース	
	8 金 ご飯 豆腐とツナの小判焼き もやしと豆腐のごまマヨ みそ汁	米/麦/油/パン粉/ ごま/マヨネーズ/焼き ふ/さつまいも/有塩 バター/三温糖/ウエ ハース	絞豆腐/まぐろ缶詰 /スキムミルク/卵/ 焼き竹輪/わかめ/い りこ/牛乳/生クリ ム	玉葱/だいこん/もやし/ トウモロコシ/人参/こまつ な	牛乳 スイーツポテト お茶 ウエハース	25 月 ご飯 魚のごま油焼き いそ和え 五味味噌汁 果物	米/麦/でんぶん/ご ま油/ごま/さつまい も/塩/三温糖/ごま /塩せんべい	アラスカめぬけ/焼き 竹輪/焼きのり/生揚 げ/いりこ	キャベツ/人参/西洋かぼ ちや/もやし/葉ねぎ/り んご	お茶 大学芋 お茶 せんべい	
	9 土 肉きつねうどん 昆布豆 バナナ	うどん(乾)/三温糖/ クラッカー/塩せんべ い	油揚げ/和牛肩(脂肪な し)/いりこ/わかめ/ 大豆/こんぶ/牛乳/ プロセスチーズ	人参/葉ねぎ/バナナ	牛乳 チーズ クラッカー お茶 せんべい	26 火 ご飯 豆腐とひき肉のみそ煮 搾三糸 果物	米/麦/油/三温糖/ でんぶん/春雨/ごま 油/ソフトビスケット /さつまいも	絞豆腐/豚ひき肉/ ロースハム/卵/牛乳 /生クリーム/ヨーゲ ルト(全脂無糖)	人参/玉葱/葉ねぎ/きゅ うり/りんご	牛乳 ビスケットモンブラン お茶 ヨーグルト	
	11 月 わかめごはん 焼き魚 おひたし 根菜味噌汁	米/ごま/薄力粉/有 塩バター/マヨネーズ/ とうもろこし缶/ポー ロ	しらす/わかめ/あこ うだい/焼き竹輪/か つお節/豚中型種モモ (脂肪なし)/いりこ/ 牛乳/豆乳/卵/まぐ ろ	はくさい/ほうれんそう/ 人参/だいこん/ごぼう /れんこん/ねぎ	牛乳 ツナクレープ お茶 ポーロ	27 水 ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツと若布の酢の物 みそ汁	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/サラダ 油/三温糖/ごま(乾) /有塩バター/塩せん べい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /わかめ/油揚げ/い りこ/牛乳/プロセス チーズ/卵	にんにく(りん茎)/キャベ ツ/人参/はくさい/玉葱 /葉ねぎ	牛乳 米粉のチーズ入り蒸しパン お茶 せんべい	
	12 火 ご飯 柳川煮 みそ汁 果物	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/しらす /サラダ油/三温糖 /ロールパン/有塩バ ター/塩せんべい	豚肩(脂肪なし)/卵/ 生揚げ/わかめ/いり こ/牛乳/あずき(つ ぶ)	ごぼう/人参/干し椎茸/ 玉葱/さやいんげん/こまつ な/バナナ	牛乳 あんバターサンド お茶 せんべい	28 木 ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め ナムル みそ汁	米/麦/サラダ油/ご ま油/三温糖/マヨ ネーズ/ロールパン/ポ ーロ	豚肩ロース(脂身付)/ 油揚げ/わかめ/いり こ/牛乳/卵/ロース ハム	玉葱/キャベツ/人参/青 ピーマン/しょうが/もや し/こまつな/だいこん/ 干し椎茸/きゅうり	牛乳 卵ドック お茶 ポーロ	
七五三 ゆり組 日吉神社 2x4x4児 尿検査提出	13 水 ご飯 チーズミートじゃが サラダ きのこスープ	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/じゃが いも/サラダ油/ごま 油/塩せんべい	豚ひき肉/チーズ/ ベーコン/牛乳/しらす /卵	玉葱/トマト/青ピーマン /キャベツ/なつみかん (缶詰)/えのきたけ/ぶな しめじ/生しいたけ(菌床 栽培、生)/人参/葉ねぎ	牛乳 ご飯お焼き お茶 せんべい	29 金 ご飯 豆腐の中華煮 のつぱい汁 果物	米/麦/サラダ油/三 温糖/ごま油/さとい も/でんぶん/マヨ ネーズ/ポーロ	木綿豆腐/豚肩/鶏成 鶏肉胸/こんぶ/かつ お節/牛乳/しらす/ 卵/スキムミルク/あ おのり	玉葱/干し椎茸/人参/に ら/だいこん/ねぎ/バナ ナ/キャベツ/もやし	牛乳 米粉のじゃこおやき お茶 ポーロ	
	14 木 ご飯 かぶのクリーム煮 カミカミサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ コーン缶/小麦粉/有 塩バター/油/ごま/ マヨネーズ/三温糖/は ちみつ/ソフトビス ケット	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /スキムミルク/焼き 竹輪/牛乳/卵	かぶ/玉葱/人参/パセリ /キャベツ/きゅうり/温 州蜜柑(普通、生)	牛乳 米粉のホットケーキ お茶 ビスケット	30 土 スパゲティナポリタン きのこスープ 果物	マカロニ/スパゲッティ /とうもろこし缶詰(体 ぬ)/サラダ油/ハード ビスケット	ロースハム/パルメザ ンチーズ/わかめ/ ベーコン/いりこ/牛 乳/プロセスチーズ	玉葱/青ピーマン/マッ シュルーム(水煮缶詰)/え のきたけ/ぶなしめじ/生 しいたけ(菌床栽培、生)/ バナナ	牛乳 ビスケット お茶 チーズ	
	15 金 ご飯 スパニッシュオムレツ カミカミサラダ かぼちゃのポタージュ	米/麦/有塩バター/ マヨネーズ/コーン缶/ 塩せんべい	卵/スキムミルク/ ベーコン/しらす干し (半乾燥品)/大豆/ ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱/トマト/青ピーマン /キャベツ/きゅうり/西 洋かぼちゃ/パセリ/バナ ナ/もも(缶詰果肉)/温州 蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 フルーツヨーグルト お茶 せんべい						
	16 土 野菜ラーメン かぼちゃかか煮 果物	干し中華めん(乾)/ご ま油/三温糖/クラッ カー/ソフトビスケッ ト	豚肩(脂肪なし)/牛乳 /かつお節/プロセス チーズ	人参/キャベツ/もやし/ 玉葱/西洋かぼちゃ/温州 蜜柑(普通、生)	牛乳 チーズ クラッカー お茶 ビスケット						

3.4.5児
11歳速足

誕生会

ゆり組
消防署見学

ゆり組
味噌づくり

3歳未満児	エネルギー	503 kcal	タンパク質	18.6 g
月平均栄養価	脂 質	15.4 g	食塩相当量	2.7 g
3歳以上児	エネルギー	559 kcal	タンパク質	21.4 g
月平均栄養価	脂 質	17.8 g	食塩相当量	3.0 g