

＜11月給食予定献立表＞

致遠保育園

2024年11月1日(金)～2024年11月30日(土)

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
1	金	ごはん	(ごはん) チキンピカタ 野菜炒め 板豆腐のすまし汁・バナナ	鶏肉、粉チーズ たまご、さつまいも揚げ わかめ、絹ごし豆腐 乳酸菌飲料、牛乳	レタス、はくさい、しめじ にんじん、ピーマン バナナ	こめ、サラダ油 板豆腐	452 (592)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
2	土	ごはん	肉うどん かにかま天 いちごヨーグルト	たまご、豚肉、もみじかまぼこ かにかま天ぶら いちごヨーグルト 乳酸菌飲料、牛乳	こまつな、ねぎ、レタス	うどん、白砂糖 サラダ油	588 (530)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
5	火	ごはん	(ごはん) ハヤシライス さっぱりサラダ りんごゼリー・お茶	豚肉、かにかまぼこ のむヨーグルト 牛乳	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース はくさい、スイートコーン みずな、りんごゼリー	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	462 (577)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
6	水	ごはん	(ごはん) ほっけのつけ焼き きゃべつのカレーソテー 生揚げの豆腐みそ汁・フルーツポンチ	骨取りほっけ ロースハム、生揚げ 調整豆乳、牛乳	トマト、きゃべつ たまねぎ、ミックスペジタブル ほうれん草、フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油	437 (544)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
7	木	ごはん	(ごはん) 野菜コロッケ チキンサラダ たまごのみそ汁・オレンジ	鶏ささみ、たまご 牛乳	にんじん、ブロッコリー 黄ピーマン、たまねぎ オレンジ	こめ、野菜コロッケ サラダ油、バター 白砂糖	481 (504)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
8	金	ごはん	(ごはん) 肉豆腐 まぜまぜきのこ わかめのみそ汁・パン缶	木綿豆腐、豚肉 ちくわ、わかめ 油揚げ、乳酸菌飲料 牛乳	たまねぎ、にんじん、絹さや チンゲン菜、はくさい パン缶	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖 パイシート、黒いりごま 白いりごま、グラニュー糖	351 (488)	★ごまパイ 牛乳	★ごまパイ 乳酸菌飲料
9	土	ごはん	まぜそば 中華スープ 和梨ゼリー	豚ひき肉、なると 乳酸菌飲料、牛乳	たまねぎ、にんじん もろそう、にら こまつな、干しいたけ 和梨ゼリー	中華めん、ごま油 サラダ油	354 (362)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
11	月	ごはん	(わかめごはん) 赤魚の塩麹焼き バター醤油ソテー 豆腐のみそ汁・ミニゼリー	骨取り赤魚 ポークウィンナー 絹ごし豆腐 カフェオレ、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ スイートコーン、ピーマン えのきたけ、ミニゼリー	こめ、サラダ油 マヨネーズ ナチュラルポテト バター	392 (526)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
12	火	ごはん	(ごはん) 春雨の中華ソテー トマトサラダ・納豆 たまごのみそ汁・白桃缶	豚肉、しらす干し サラダチーズ、納豆 たまご、のむヨーグルト 牛乳	チンゲン菜、にんじん 黒きくらげ、トマト たまねぎ、葉だいこん 白桃缶	こめ、はるさめ サラダ油、白砂糖 ナチュラルポテト	492 (607)	★カレーポテト 牛乳	★カレーポテト のむヨーグルト
13	水	ごはん	(ごはん) ツナときのこの卵とし ごまごま もやしのみそ汁・オレンジ	たまご、シーチキン スライスかまぼこ 油揚げ、牛乳	たまねぎ、しめじ 万能ねぎ、こまつな もやし、オレンジ	こめ、白砂糖 白すりごま	430 (480)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
14	木	かご ぱん	(ごはん) クリームシチュー ソーセージサラダ みかん缶・お茶	鶏肉、牛乳 魚肉ソーセージ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ きゅうり、黄ピーマン みかん缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 きゅうり、黄ピーマン ミニクリームパン	471 (559)	ミニクリームパン 牛乳	ミニクリームパン 牛乳
15	金	ごはん	鶏めし風ごはん 北海フライ そつめん汁 プリン	鶏ひき肉、たまご 北海扇フライ、もみじかまぼこ プリン、牛乳	いんげん、レタス 万能ねぎ、りんごジュース	鶏ごぼうごはん サラダ油、白砂糖 そつめん、ケーキ	629 (630)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
16	土	ごはん	野菜たっぷり塩麹タンメン ちくわの照り焼き ぶどうゼリー	うずら卵、豚肉 なると、ちくわ 乳酸菌飲料、牛乳	きゃべつ、たまねぎ にんじん、黒きくらげ 干しいたけ、ねぎ プチトマト、ぶどうゼリー	中華めん、ごま油 サラダ油、白砂糖	483 (468)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
18	月	ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 カラフルサラダ えび団子スープ・マンゴープリン	絹ごし豆腐、豚ひき肉 ロースハム、えびボール 牛乳、カフェオレ	たまねぎ、にんじん ねぎ、ブロッコリー 黄ピーマン、はくさい 絹さや、マンゴープリン	こめ、サラダ油	368 (486)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
19	火	ごはん	(ごはん) 豚肉の生姜焼き 塩昆布和え だいこんの豆腐みそ汁・パン	豚肉、ちくわ、塩昆布 調整豆乳、のむヨーグルト 牛乳	たまねぎ、にら、もやし むぎ枝豆、にんじん だいこん、葉だいこん パン、かぼちゃ	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 バター、黒いりごま	547 (619)	★かぼちゃのおやき 牛乳	★かぼちゃのおやき のむヨーグルト
20	水	ごはん	(ごはん) さばの照り焼き 金平ごぼう あいしょう汁・バナナ	骨なしさば さつまいも揚げ 豚ベーコン 牛乳	プチトマト、ごぼう にんじん、絹さや たまねぎ、しめじ バナナ	こめ、サラダ油 白砂糖、白いりごま さつまいも、はるさめ	506 (613)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
21	木	ごはん	(ごはん) とんとん天 ブロッコリーサラダ わかめスープ・オレンジ	豚肉、たまご かにかまぼこ わかめ、牛乳	青じそ、レタス ブロッコリー、スイートコーン もろそう、ねぎ オレンジ	こめ、サラダ油 マロン&マロンパン	482 (554)	マロン&マロン 牛乳	マロン&マロン 牛乳
22	金	ごはん	和風風のこスバゲッティ かき玉汁 黄桃缶	シーチキン、たまご もみじかまぼこ 乳酸菌飲料、牛乳	たまねぎ、しめじ えのきたけ、干しいたけ ほうれん草、黄桃缶 ミニゼリー	スパゲッティ、サラダ油 バター	411 (427)	お菓子 ミニゼリー 牛乳	お菓子 ミニゼリー 乳酸菌飲料
25	月	ごはん	(ごはん) いも汁 エビカツ ミニゼリー	焼き豆腐、鶏肉 エビカツ、カフェオレ 牛乳	はくさい、にんじん、ごぼう しめじ、万能ねぎ きゃべつ、スイートコーン ミニゼリー	こめ、さといも 糸こんにゃく、サラダ油 マヨネーズ	491 (556)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
26	火	ごはん	(青菜ごはん) 照り焼きハンバーグ たまごサラダ ポテトスープ・りんご	ハンバーグ、たまご 魚肉ソーセージ ポークウィンナー のむヨーグルト、牛乳	にんじん、ブロッコリー たまねぎ、りんご	こめ、サラダ油 白砂糖、マヨネーズ じゃがいも	418 (570)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
27	水	ごはん	(ごはん) かわいいのオニオンヨーグルト焼き こまつなのチーズおかが和え・納豆 卵豆腐のすまし汁・フルーツポンチ	骨取りかわいい プレーンヨーグルト サラダチーズ、納豆 卵豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん トマト、こまつな みずな、フルーツカクテル缶	こめ、マヨネーズ 白砂糖	411 (518)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
28	木	ごはん	(ごはん) 白玉焼き・ウィンナー ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁・白桃缶	たまご、タコウィンナー 芽ひじき、さつまいも揚げ 絹ごし豆腐、牛乳	トマト、にんじん いんげん、ほうれん草 白桃缶	こめ、サラダ油 糸こんにゃく 白砂糖、ナチュラルポテト	503 (583)	★フライドポテト 牛乳	★フライドポテト 牛乳
29	金	ごはん	(ごはん) 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシング和え こまつなのみそ汁・バナナ	鶏肉、ロースハム 高野豆腐、乳酸菌飲料 牛乳	かぼちゃ、もやし きゅうり、こまつな バナナ	こめ、マーマレードジャム サラダ油、白すりごま 白砂糖 北海道チーズ蒸しケーキ	427 (567)	チーズ蒸しケーキ 牛乳	チーズ蒸しケーキ 乳酸菌飲料
30	土	ごはん	かき揚げうどん 厚焼きたまご ももゼリー	スライスかまぼこ わかめ、厚焼きたまご 乳酸菌飲料、牛乳	野菜かき揚げ、ねぎ プチトマト、ももゼリー	うどん、サラダ油 白砂糖	449 (445)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料

15日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
 3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
 ★マークがついているおやつは手作りです。
 ()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課

