

# 2024年 11月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料				
						赤：体をつくる		黄：体を動かす		緑：体の調子を整える
1	金	むぎ茶 りんご	わかめごはん	チキンピカタ もやしサラダ きのこの豆乳みそスープ	牛乳 パウムクーヘン	鶏肉 卵 ベーコン みそ 豆乳 / 牛乳	ごはん 小麦粉 中華ドレッシング	ケチャップ もやし きゅうり コーン缶		
2	土			きのこバグティ バナナ 牛乳	オレンジジュース ソフトサラダせんべい	ベーコン 牛乳	バター / パウムクーヘン スバグティ	しめじ えのき 玉葱 小松菜 玉葱 人参 しめじ えのき バナナ		
4	月			振替休日						
5	火	ポカリ	ごはん	鮭のシチュー ウインナー わかめサラダ みかん缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	鮭 スキムミルク ウインナー ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも 青じそドレッシング	玉葱 人参 きゅうり わかめ みかん缶 / バナナ		シチュールウ
6	水	やさしいジュース	ごはん	いり豆腐 かぼちゃのグラッセ 大根とツナのサラダ 牛乳	むぎ茶 野菜ラーメン	豆腐 鶏挽肉 卵 ツナ 牛乳 豚肉	ごはん バター	玉葱 人参 椎茸 ひじき かぼちゃ 大根 きゅうり 白菜 もやし コーン缶 にんにく		
7	木	ミルク	ごはん	ブルコ半焼肉 ダブルポトサラダ みそ汁	牛乳 かぼちゃドーナツ	豚肉 ハム 豆腐 みそ 牛乳 スキムミルク	ごはん いりごま ごま油 じゃがいも さつまいも マヨネーズ	もやし 玉葱 人参 きゅうり なめこ ねぎ かぼちゃ		
8	金	むぎ茶 マンナビスケット	ゆかりごはん	筑前煮 ブロッコリー ほうれん草としめじのスープ スライスチーズ	牛乳 えびせんべい	鶏肉 さつま揚げ スライスチーズ / 牛乳	ごはん マヨネーズ	ごぼう 人参 蓮根 ブロッコリー ほうれん草 玉葱 しめじ		
9	土			肉うどん オレンジ 牛乳	りんごジュース ムーンライト	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん	人参 ねぎ オレンジ		
11	月	飲むヨーグルト	ごはん	肉団子のケチャップ煮 れんごんのバター焼き 大根とハムのサラダ むぎ茶	牛乳 大学芋	肉団子 ハム 牛乳	ごはん バター 和風ドレッシング 鶏ごま	玉葱 ケチャップ れんごん 大根 きゅうり コーン缶 さつまいも		
12	火	やさしいジュース	ごはん	トマトホークカレー 和風ロールサンド もも缶 牛乳	むぎ茶 りんご ハッピーターン	豚肉 かつお節	ごはん じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり りんご		カレールウ
13	水	ミルク	ごはん	さばのみぞれ煮 ほうれん草の白和え 卵と白菜のスープ	牛乳 きなこクッキー	さば 豆腐 卵 牛乳 きなこ	ごはん ずりごま 小麦粉 バター	大根 しょうが ほうれん草 人参 ひじき 白菜 えのき		
14	木	オレンジジュース	ごはん	とり大根 さつまいものレモン煮 春雨の中華和え 牛乳	むぎ茶 お好み焼き	鶏肉 ハム 牛乳 卵 桜エビ かつお節	ごはん さつまいも 春雨 ずりごま ごま油 小麦粉 マヨネーズ	大根 大根葉 しょうが レモン きゅうり 人参 キャベツ 椎茸 青のり		オタフクソース
15	金	むぎ茶 バナナ	鮭ごはん	きのこチーズの玉子焼き 切干大根の煮物 クラムチャウダー	牛乳 ミニモンパン	卵 チーズ 油揚げ さつま揚げ アザリ水煮 スキムミルク 牛乳	ごはん じゃがいも ミニモンパン	玉葱 しめじ エリンギ 切干大根 人参 玉葱 かりんとう缶 パセリ		シチュールウ
16	土			やきそば オレンジ 牛乳	ぶどうジュース チョイスビスケット	豚肉 牛乳	中華麺	キャベツ オレンジ		ウスターソース
18	月	ポカリ	ごはん	和風ポトフ シュウマイ さっぱりマカロニサラダ 牛乳	むぎ茶 みかん 飲むヨーグルト	ウインナー シュウマイ ハム 牛乳	ごはん じゃがいも マカロニ ごま油 餃子カレールウ	キャベツ 玉葱 人参 きゅうり コーン缶 みかん		
19	火	ミルク	ごはん	すき焼き風煮 ゆで卵 カルシウムサラダ むぎ茶	牛乳 さつまいも団子	豚肉 焼き豆腐 卵 しらす チーズ 牛乳	ごはん 白滝	白菜 えのき ねぎ チンゲン菜 ほうれん草 大根		
20	水	むぎ茶 うすやき	ごはん	カジキのみそバター焼き 春雨サラダ けんちん汁	牛乳 おかずマフィン	カジキ みそ ハム 豆腐 牛乳 卵 チーズ	ごはん バター 春雨 里芋 こんにやく ごま油 ミックス粉 じゃがいも マヨネーズ	ねぎ きゅうり コーン缶 わかめ 大根 人参 ごぼう 玉葱		
21	木	やさしいジュース	ごはん	ハヤシライス コーンソー キャベツのイタリアンサラダ パン缶 / 牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 ハム 牛乳 ヨーグルト(スキムミルク)	ごはん じゃがいも 小麦粉 コーン缶 バター イタリアンドレッシング	玉葱 人参 トマト缶 コーン缶 キャベツ きゅうり パン缶 / バナナ りんご		ウスターソース ↑ハヤシライス
22	金	むぎ茶 にんじん	わかめごはん	からあげ / ウインナー ポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え バナナ / 牛乳	りんごジュース 雪の宿	鶏肉 / ウインナー かつお節 牛乳	ごはん 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ 雪の宿	しょうが にんにく きゅうり 人参 コーン缶 ブロッコリー バナナ / りんごジュース		
23	土			勤労感謝の日						
25	月	やさしいジュース	ごはん	さつまいもカレー コールスローサラダ もも缶 牛乳	むぎ茶 柿 味しらべ	豚挽肉 スキムミルク 牛乳	ごはん さつまいも 小麦粉 コールスロードレッシング マヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり もも缶 柿		カレールウ
26	火	ぶどうジュース	ごはん	洋風玉子焼き(鮭) ひじきの煮物 大根ときゅうりの酢の物 牛乳	むぎ茶 クレープ	卵 鮭 牛乳 大豆水煮 油揚げ 牛乳 ホイップクリーム	ごはん クレープの皮 たらしプレー	玉葱 小松菜 ひじき 人参 大根 きゅうり バナナ みかん缶		
27	水	飲むヨーグルト	ごはん	八宝菜 かぼちゃの甘煮 青じそバグティサラダ むぎ茶	牛乳 りんごのホットケーキ	豚肉 さつま揚げ ツナ 牛乳 卵	ごはん ごま油 スバグティ 青じそドレッシング ミックス粉 マーガリン メープルシロップ	白菜 人参 筍水煮 エリンギ チンゲン菜 かぼちゃ きゅうり コーン缶 りんご レーズン		
28	木	むぎ茶 ビスコ	ごはん	厚揚げのマーボー風 じゃがコン きのこのミルクスープ	牛乳 ブチ肉まん	厚揚げ 豚挽き肉 みそ ウインナー スキムミルク 牛乳	ごはん じゃがいも マヨネーズ ブチ肉まん	椎茸 ねぎ ニろ にんにく しょうが コーン缶 しめじ えのき 玉葱 人参 小松菜		
29	金	ミルク	ゆかりごはん	アジフライ 人参グラッセ キャベツとちくわのごま和え さつまいものみそ汁 ピラフ	牛乳 ハーベストセサミ	アジフライ ちくわ みそ 牛乳	ごはん バター ずりごま さつまいも	人参 キャベツ 玉葱 わかめ		ウスターソース
30	土			バナナ 牛乳	オレンジジュース ぼたぼた焼き	鶏肉 牛乳	ごはん	玉葱 人参 コーン缶 パセリ バナナ		
今月の平均値		以上児： エネルギー： 576 Kcal 未満児： エネルギー： 441 Kcal		たんぱく質： 20.9 g たんぱく質： 16.2 g		食塩相当量： 1.8 g 食塩相当量： 1.4 g		* 以上児も主食を入れた数値です。		

