

2024年 11月 幼児献立表	給与栄養目標量		今年度 初めての食材	レズン食パン・桜でんぶ
	エネルギー	たんぱく質		
	460kcal	18g		
	1~2歳	460kcal	18g	
	3~5歳	515kcal	20g	

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
				血や肉になるもの	カや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
11	月	午前補食	牛乳	牛乳				503
25		昼食	豚肉のトマトスパゲッティ グリーンサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・人参) オレンジ	豚肉	スパゲッティ・オリーブ油 オリーブ油	トマト缶・玉ねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・ほうれん草・ホールコーン チンゲン菜・人参 オレンジ	醤油・コンソメ・塩 塩・酢・醤油 コンソメ・醤油・塩	201
		おやつ	いもちろみ(みたらし)		じゃが芋・米粉・サラダ油・砂糖・みりん・片栗粉		醤油	171
12	火	午前補食	牛乳	牛乳				496
26		昼食	ご飯 厚揚げの野菜炒め(オイスター) 三色ナムル 豚汁 しらすチーズトースト	厚揚げ 大豆水煮 サラダ油 豚肉・味噌 しらす・チーズ	米 サラダ油 砂糖・ごま油 サラダ油 食パン	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン もやし・ほうれん草・人参 大根・人参・長ねぎ 青のり	オイスターソース・醤油・鶏がら 鶏がら・塩 だし(かつお節・昆布)	209 318
		おやつ	せんべい		塩せんべい			517
13	水	午前補食	牛乳	牛乳				517
27		昼食	ぶり大根 ひじき煮 みそ汁(もやし・人参)	ぶり 大豆水煮 味噌	酒・砂糖・みりん サラダ油・酒・みりん・砂糖	大根・しょうが ひじき・人参・しいたけ・グリーンピース もやし・人参	醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油・だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)	203
		おやつ	いちごヨーグルト コーンフレーク	ヨーグルト	砂糖 コーンフレーク	いちごジャム		182
14	木	午前補食	牛乳	牛乳				529
28		昼食	レズン食パン チキンクリームシチュー 大根サラダ バナナ	鶏肉・牛乳	レズン食パン じゃが芋・シチュールー サラダ油・砂糖	人参・しめじ・玉ねぎ・グリーンピース 大根・人参・ほうれん草	塩・コンソメ 醤油・酢	18.3
		おやつ	わかめご飯		米・酒・ごま		塩	236
1	金・月	午前補食	牛乳	牛乳				549
18		昼食	ツナカレー 鶏肉のコンソメ煮 オレンジ	ツナ缶 鶏肉	米・じゃが芋・カレールー・砂糖 サラダ油・砂糖	人参・玉ねぎ・ケチャップ 白菜・玉ねぎ・人参 オレンジ	コンソメ・醤油	17.2
		おやつ	バナナケーキ	牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	バナナ・レズン・レモン汁		213
2	土	午前補食	牛乳	牛乳				532
16		昼食	塩焼きそば かぶの甘酢和え 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) バナナ	豚肉・竹輪 しらす	中華麺・サラダ油 砂糖	キャベツ・玉ねぎ・人参 かぶ・人参 わかめ・玉ねぎ バナナ	鶏がら・塩・醤油 酢・塩 鶏がら・塩・醤油	20.4
		おやつ	せんべい 甘辛せんべい		塩せんべい 甘辛せんべい			164

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。
 ※ウインナー・ハム・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。
 ※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。
 ※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。
 ※連絡帳に挟んであります「献立チェック表」にチェックをお願い致します。

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
				血や肉になるもの	カや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
5	火	午前補食	牛乳	牛乳				521
19		昼食	けんちんうどん ほうれん草のツナ和え グレープフルーツ	鶏肉・油揚げ ツナ缶	うどん・サラダ油・みりん・酒 砂糖	ごぼう・大根・人参・長ねぎ ほうれん草・人参 グレープフルーツ	だし(かつお節・昆布)・醤油・塩 醤油	20.2
		おやつ	米粉の豆腐ドーナツ	豆腐	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラ ダ油・粉砂糖			256
6	水	午前補食	牛乳	牛乳				537
20		昼食	中華丼 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・わかめ) バナナ	豚肉 春雨 豆腐	米・サラダ油・ごま油・片栗粉 春雨・砂糖・ごま油	白菜・人参・しいたけ 人参・きゅうり・ホールコーン わかめ バナナ	鶏がら・塩・醤油 醤油・酢 鶏がら・塩・醤油	18.0
		おやつ	焼き芋		さつまいも			189
7	木	午前補食	牛乳	牛乳				520
21		昼食	ご飯 高野豆腐の煮物 じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(小松菜・えのき) りんごゼリー クラッカー	高野豆腐 豚肉 味噌 ゼラチン	米 みりん・砂糖 じゃが芋・酒	玉ねぎ・しめじ・人参・グリーンピース 玉ねぎ・人参・しょうが 小松菜・えのき りんごジュース・りんご缶・寒天	だし(かつお節・昆布)・醤油 だし(かつお節・昆布)・醤油 だし(かつお節・昆布)	18.9
		おやつ	クラッカー		クラッカー			235
8	金	午前補食	牛乳	牛乳				511
22		昼食	食パン のり塩チキン ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ	鶏肉	食パン マヨドレ・酒・片栗粉 オリーブ油・砂糖 砂糖	青のり ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ 人参・ごぼう	塩・醤油 醤油・酢 コンソメ・塩 だし(かつお節・昆布)・醤油	20.6 241
		おやつ	炊き込みご飯	油揚げ	米・砂糖・ごま			484
9	土	午前補食	牛乳	牛乳				484
30		昼食	ご飯 鶏肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 みそ汁(いんげん・玉ねぎ)	鶏肉 厚揚げ・竹輪 味噌	米 酒・砂糖・サラダ油 砂糖	玉ねぎ・しょうが しいたけ・人参 さやいんげん・玉ねぎ	醤油 だし(かつお節・昆布)・醤油 だし(かつお節・昆布)	20.6
		おやつ	せんべい・クラッカー		塩せんべい・クラッカー			207
誕生日	金	午前補食	牛乳	牛乳				528
29		昼食	ちらし寿司 からあげ 興沢山スープ みかん	桜でんぶ 鶏肉	米・砂糖 酒・サラダ油・片栗粉・米粉	しいたけ・人参・れんこん・ホールコーン・焼きのり しょうが・にんにく ほうれん草・大根・人参・えのき みかん	塩・酢・醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油 コンソメ・塩・醤油	17.3
		おやつ	誕生日ケーキ(マープル)	牛乳	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油・ココア・粉砂糖			198
15	金	午前補食	牛乳	牛乳				495
		昼食	せんべい 赤飯 さわらの西京焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁(ほうれん草・玉ねぎ) みかん	小豆 さわら・味噌	米・ごま 砂糖・酒・サラダ油 砂糖・みりん	かぼちゃ ほうれん草・しいたけ みかん	塩 醤油・だし(かつお節・昆布) 塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	19.5
		おやつ	紅白ヨーグルト寒天	ヨーグルト・牛乳	砂糖	寒天・レモン汁・いちご		183