



令和6年11月分保育所給食予定表

日/曜	献立名	おやつ	材 料 名				栄 養 価 (3歳以上児)
			午前(未満児) 午後(全 員)	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	
1 / 金	ご飯 魚の竜田揚げ ごぼうサラダ 春雨スープ	牛乳 クラッカー 抹茶 ヨーグルト お菓子	精白米/強化米/三温糖/かたくり粉/米白皎油/マヨネーズ/パ/ごま/はるさめ/ごま油/お菓子	かじき/わかめ/牛乳/ヨーグルト	ごぼう/れんこん/きゅうり/にんじん/玉ねぎ	E1林キ- 503 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 1.7 g	
2 / 土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 抹茶 ジャムパン	うどん/米サラダ油/三温糖/食パン/ジャム	鶏肉/油揚げ/牛乳	ぶなしめじ/にんじん/こまつな/バナナ	E1林キ- 522 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 2.0 g	
4 / 月	振 替 休 日						
5 / 火	麦ご飯 ポークカレー ナムル パン缶	牛乳 あられ 牛乳 オレンジケーキ	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/ホットケーキミックス/バター	豚肉/牛乳/たまご	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/もやし/ほうれんそう/パイン缶/オレンジジュース	E1林キ- 698 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 23.6 g 食塩相当 2.3 g	
6 / 水	食パン ジャム チキンカツ キャベツサラダ コーンポタージュ	牛乳 かぼちゃポロ 抹茶 おにぎり	食パン/ジャム/薄力粉/パン粉/米白皎油/三温糖/バター/米サラダ油/精白米/強化米	鶏肉/たまご/ハム/ベーコン/牛乳/クリーム/かつお節	キャベツ/きゅうり/にんじん/コロンク/クリーム/玉ねぎ/パセリ	E1林キ- 652 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 2.0 g	
7 / 木	ご飯 さけのマヨネーズ焼き 五目野菜サラダ みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ウイナーまん	精白米/強化米/マヨネーズ/三温糖/強力粉/薄力粉/米サラダ油	さけ/ひじき/豆腐/みそ/牛乳/ウイナー	玉ねぎ/パセリ/もやし/にんじん/きゅうり/コロン缶/こまつな	E1林キ- 613 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 2.1 g	
8 / 金	ご飯 豆腐ハンバーグ 甘酢あん ほうれん草ののりねすまし汁	牛乳 ウエハース 牛乳 ももゼリー お菓子	精白米/強化米/パン粉/上白糖/ごま油/ごま/焼きふ/ももゼリー/お菓子	豆腐/豚肉/牛乳/たまご/のり/鶏肉	玉ねぎ/ほうれんそう/もやし/にんじん/だいこん/かいわれだいこん	E1林キ- 525 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.9 g	
9 / 土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 抹茶 チョコサンド	精白米/強化米/三温糖/コッペパン/チョコレートクリーム	豚肉/油揚げ/みそ/牛乳	にんじん/玉ねぎ/ねぎ/しょうが/かぶ/えのきたけ/バナナ	E1林キ- 590 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.4 g	
11 / 月	ご飯 豚肉の生姜焼き きゅうりのレモン醤油和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツサンド	精白米/強化米/三温糖/米サラダ油/じゃがいも/コッペパン	豚肉/みそ/牛乳/クリーム	玉ねぎ/しょうが/きゅうり/レモン/ほうれんそう/もも缶	E1林キ- 561 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.1 g	
12 / 火	ご飯 煮魚 春雨サラダ 具だくさん汁	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐ドーナツ	精白米/強化米/三温糖/はるさめ/ごま油/ホットケーキミックス/米白皎油	ぶり/ツナ缶/豆腐/みそ/牛乳/たまご	しょうが/きゅうり/コロン缶/こまつな/もやし/にんじん/ねぎ	E1林キ- 651 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 24.9 g 食塩相当 1.9 g	
13 / 水	ロールパン 鶏肉の照り焼き 醤油ラーメン みかん	牛乳 せんべい 牛乳 芋ようかん	ロールパン/三温糖/中華めん/米サラダ油/ごま油/さつまいも	鶏肉/なると/豚肉/牛乳/寒天	しょうが/もやし/しらたき/キャベツ/しいたけ/にんじん/ねぎ/みかん	E1林キ- 553 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 20.5 g 食塩相当 2.2 g	
14 / 木	ご飯 すき焼き風煮 プロッコリーのごま酢和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 黒蒸しパン	精白米/強化米/しらたき/焼きふ/米サラダ油/三温糖/ごま/薄力粉/黒砂糖	豚肉/豆腐/油揚げ/みそ/牛乳	はくさい/玉ねぎ/にんじん/プロッコリー/だいこん/ねぎ/干しぶどう	E1林キ- 563 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 1.8 g	
15 / 金	ご飯 あじのカレー風味揚げ マカロニサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 クラッカー 抹茶 ヨーグルト お菓子	精白米/強化米/かたくり粉/米白皎油/マカロニ/マヨネーズ/お菓子	あじ/ハム/ベーコン/豆腐/牛乳/ヨーグルト	しょうが/にんにく/きゅうり/にんじん/コロン缶/チンゲン菜/玉ねぎ	E1林キ- 523 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.8 g	
16 / 土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 抹茶 ジャムパン	うどん/米サラダ油/三温糖/食パン/ジャム	鶏肉/油揚げ/牛乳	ぶなしめじ/にんじん/こまつな/バナナ	E1林キ- 522 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 2.0 g	
18 / 月	ご飯 さばのねぎみそ焼き 切り干し大根煮 五目汁	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉トースト	精白米/強化米/三温糖/食パン/バター/グラニュー糖	さば/みそ/ちくわ/豆腐/油揚げ/牛乳/きな粉	ねぎ/切干しだいこん/にんじん/ごぼう/こまつな	E1林キ- 610 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 2.2 g	

日/曜	献立名	おやつ	材 料 名				栄 養 価 (3歳以上児)
			午前(未満児) 午後(全 員)	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	
19 / 火	麦ご飯 ポークカレー ナムル パン缶	牛乳 あられ 牛乳 オレンジケーキ	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/ホットケーキミックス/バター	豚肉/牛乳/たまご	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/もやし/ほうれんそう/パイン缶/オレンジジュース	E1林キ- 698 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 23.6 g 食塩相当 2.3 g	
20 / 水	食パン ジャム チキンカツ キャベツサラダ コーンポタージュ	牛乳 かぼちゃポロ 抹茶 おにぎり	食パン/ジャム/薄力粉/パン粉/米白皎油/三温糖/バター/米サラダ油/精白米/強化米	鶏肉/たまご/ハム/ベーコン/牛乳/クリーム/かつお節	キャベツ/きゅうり/にんじん/コロンク/クリーム/玉ねぎ/パセリ	E1林キ- 651 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 2.0 g	
21 / 木	ご飯 さけのマヨネーズ焼き 五目野菜サラダ みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ウイナーまん	精白米/強化米/マヨネーズ/三温糖/強力粉/薄力粉/米サラダ油	さけ/ひじき/豆腐/みそ/牛乳/ウイナー	玉ねぎ/パセリ/もやし/にんじん/きゅうり/コロン缶/こまつな	E1林キ- 613 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 2.1 g	
22 / 金	ご飯 豆腐ハンバーグ 甘酢あん ほうれん草ののりねすまし汁	牛乳 ウエハース 牛乳 ももゼリー お菓子	精白米/強化米/パン粉/上白糖/ごま油/ごま/焼きふ/ももゼリー/お菓子	豆腐/豚肉/牛乳/たまご/のり/鶏肉/かつお節/昆布	玉ねぎ/ほうれんそう/もやし/にんじん/だいこん/かいわれだいこん	E1林キ- 528 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.9 g	
23 / 土	勤 労 感 謝 の 日						
25 / 月	ご飯 豚肉の生姜焼き きゅうりのレモン醤油和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツサンド	精白米/強化米/三温糖/米サラダ油/じゃがいも/コッペパン	豚肉/みそ/牛乳/クリーム	玉ねぎ/しょうが/きゅうり/レモン/ほうれんそう/もも缶	E1林キ- 561 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.1 g	
26 / 火	ご飯 煮魚 春雨サラダ 具だくさん汁	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐ドーナツ	精白米/強化米/三温糖/はるさめ/ごま油/ホットケーキミックス/米白皎油	ぶり/ツナ缶/豆腐/みそ/牛乳/たまご	しょうが/きゅうり/コロン缶/こまつな/もやし/にんじん/ねぎ	E1林キ- 651 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 24.9 g 食塩相当 1.9 g	
27 / 水	ロールパン 鶏肉の照り焼き 醤油ラーメン みかん	牛乳 せんべい 牛乳 芋ようかん	ロールパン/三温糖/中華めん/米サラダ油/ごま油/さつまいも	鶏肉/なると/豚肉/牛乳/寒天	しょうが/もやし/しらたき/キャベツ/しいたけ/にんじん/ねぎ/みかん	E1林キ- 553 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 20.5 g 食塩相当 2.2 g	
28 / 木	ご飯 すき焼き風煮 プロッコリーのごま酢和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 黒蒸しパン	精白米/強化米/しらたき/焼きふ/米サラダ油/三温糖/ごま/薄力粉/黒砂糖	豚肉/豆腐/油揚げ/みそ/牛乳	はくさい/玉ねぎ/にんじん/プロッコリー/だいこん/ねぎ/干しぶどう	E1林キ- 563 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 1.8 g	
29 / 金	ご飯 あじのカレー風味揚げ マカロニサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 クラッカー 抹茶 ヨーグルト お菓子	精白米/強化米/かたくり粉/米白皎油/マカロニ/マヨネーズ/お菓子	あじ/ハム/ベーコン/豆腐/牛乳/ヨーグルト	しょうが/にんにく/きゅうり/にんじん/コロン缶/チンゲン菜/玉ねぎ	E1林キ- 523 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.8 g	
30 / 土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 抹茶 チョコサンド	精白米/強化米/三温糖/コッペパン/チョコレートクリーム	豚肉/油揚げ/みそ/牛乳	にんじん/玉ねぎ/ねぎ/しょうが/かぶ/えのきたけ/バナナ	E1林キ- 590 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.4 g	



今月のかみかみメニューは、「ウイナーまん」です。
前歯ががぶり！と噛み切り、奥歯で良く噛みましょう。

11月24日(日)は「和食の日」です。

11月22日(金)に、こんぶかつお節でとった「だし」を使ったすまし汁を提供します！