11月 献 立 表

令和6年　　西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名 朝おやつ	献立名 昼食	献立名 おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
1	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 味噌汁(玉ねぎ・高野豆腐・小松菜) 白身魚フライ 幼児:キャベツとごぼうの和風マヨサラダ 乳児:キャベツの和風マヨサラダ りんご　麦茶	カップケーキ 牛乳	高野豆腐　味噌　たら　鶏卵 牛乳	米　押し麦　薄力粉　パン粉 油　片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター　砂糖	干ししいたけ　玉ねぎ　小松菜　昆布 キャベツ　ごぼう　人参　りんご　南瓜	水　トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ　麦茶 ベーキングパウダー
2	土	ウエハース 麦茶	ご飯 幼児:チキンカレー　乳児:クリームシチュー コーンサラダ　カップヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉　ヨーグルト　牛乳	米　じゃが芋　油　砂糖 ウエハース	玉ねぎ　人参　白菜　きゅうり　コーン わかめご飯の素	水　カレールウ　穀物酢 塩　麦茶　シチュールウ
5	火	蒸しさつま芋 麦茶	ゆかりご飯 根菜の味噌汁(大根・里芋・人参・ごぼう・万能ねぎ) ひき肉入り玉子焼き なめたけ和え　グレープフルーツ 麦茶	ピラフ 牛乳	味噌　鶏卵　鶏肉　牛乳	米　里芋　ごま油　油　砂糖 無塩バター　さつま芋	ゆかり　干ししいたけ　大根　人参 ごぼう　万能ねぎ　昆布　ひじき グリンピース　キャベツ　小松菜 なめ茸　グレープフルーツ　玉ねぎ コーン　パセリ	水　料理酒 こいくちしょうゆ　塩　麦茶 チキンスープの素
6	水	蒸しじゃが芋 麦茶	青のりご飯 味噌汁(玉ねぎ・高野豆腐・しめじ) 鶏肉とじゃが芋の玉子焼き 納豆和え　バナナ　麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	高野豆腐　味噌　鶏卵 鶏肉　納豆　牛乳	米　じゃが芋　油　砂糖 ウエハース	青のり　干ししいたけ　玉ねぎ　しめじ 昆布　人参　白菜　ほうれん草 バナナ　りんごジュース　アガー	水　塩　万能つゆ　みりん こいくちしょうゆ　麦茶
7	木	人参煮 麦茶	【立冬】里芋ご飯 すまし汁(大根・小切麩・万能ねぎ) 鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し　りんご　麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	油揚げ　鶏肉　かつお節 牛乳	米　里芋　小切麩　薄力粉 砂糖　油	さやいんげん　干ししいたけ　大根 万能ねぎ　昆布　小松菜　キャベツ 人参　りんご　レーズン	水　こいくちしょうゆ みりん　料理酒　塩　麦茶 ベーキングパウダー
8	金	大根煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(じゃが芋・えのき・長ねぎ) 鶏肉の唐揚げ　ウインナー 茹で野菜　オレンジ　麦茶	ココアクッキー 牛乳	味噌　鶏肉　ウインナー 鶏卵　牛乳	米　じゃが芋　片栗粉　油 無塩バター　砂糖　薄力粉	わかめご飯の素　干ししいたけ えのき茸　長ねぎ　昆布　しょうが 人参　ブロッコリー　オレンジ　大根	水　こいくちしょうゆ 料理酒　塩　麦茶　ココア
9	土	ウエハース 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁(南瓜・油揚げ・わかめ) 白菜の甘酢和え　チーズ　麦茶	さつまいもスティック 牛乳	鶏肉　油揚げ　味噌　チーズ 牛乳	米　油　砂糖　ごま さつま芋　無塩バター ウエハース	玉ねぎ　しょうが　ほうれん草 干ししいたけ　南瓜　わかめ　昆布 白菜　人参　きゅうり	水　こいくちしょうゆ 穀物酢　塩　麦茶
11	月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(高野豆腐・長ねぎ・小松菜) 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 グレープフルーツ　麦茶	焼きそば 麦茶	高野豆腐　味噌　鶏肉 油揚げ　豚肉　しらす	米　塩こうじ　さつま芋　油 蒸し中華麺　砂糖	干ししいたけ　長ねぎ　小松菜　昆布 ひじき　人参　グリンピース グレープフルーツ　キャベツ　玉ねぎ 青のり	水　万能つゆ　麦茶 中濃ソース こいくちしょうゆ
12	火	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 中華スープ(大根・人参・干ししいたけ) 幼児:マーボー豆腐　乳児:豆腐のそぼろ煮 ナムル　バナナ　麦茶	クッキー 牛乳	木綿豆腐　豚肉　味噌 鶏卵　牛乳	米　玄米　ごま油　油　砂糖 片栗粉　ごま　薄力粉 無塩バター	大根　人参　干ししいたけ　長ねぎ しょうが　にんにく　チンゲン菜 もやし　バナナ	水　チキンスープの素 こいくちしょうゆ　料理酒 麦茶
13	水	大根煮 麦茶	丸パン コンソメスープ(人参・しめじ・かぶ) マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ　りんご 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	鶏肉　牛乳　チーズ ふりかけかつお	丸パン　マカロニ 無塩バター　薄力粉 パン粉　米　砂糖	人参　しめじ　かぶ　玉ねぎ　パセリ キャベツ　コーン　りんご　大根	水　チキンスープの素　塩 トマトドレッシング　麦茶 こいくちしょうゆ
14	木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・干ししいたけ・にら) 豚肉の玉子とじ もやしの海苔和え　オレンジ　麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌　豚肉　鶏卵　牛乳	米　油　砂糖　フルーツパン さつま芋	干ししいたけ　南瓜　にら　昆布 玉ねぎ　人参　グリンピース　もやし 小松菜　焼きのり　オレンジ	水　万能つゆ　料理酒 みりん　こいくちしょうゆ 麦茶
15	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 お吸い物(大根・小切麩・万能ねぎ) 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 ぶどうゼリー　麦茶	パウンドケーキ 牛乳	かつお節　鮭　味噌　油揚げ 鶏卵　牛乳	米　小切麩　砂糖　薄力粉 無塩バター　じゃが芋	干ししいたけ　大根　万能ねぎ　昆布 ほうれん草　白菜　ぶどうジュース アガー	水　こいくちしょうゆ　塩 みりん　料理酒　万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
16	土	ウエハース 麦茶	鶏丼 味噌汁(じゃが芋・長ねぎ・わかめ) 切干大根サラダ　チーズ　麦茶	青のりポテト 牛乳	鶏肉　味噌　チーズ　牛乳	米　油　じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	玉ねぎ　人参　干ししいたけ　長ねぎ わかめ　昆布　切干大根　きゅうり 青のり	水　こいくちしょうゆ 料理酒　みりん　塩　麦茶
18	月	しらす 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ(キャベツ・人参) さつま芋サラダ　りんご　麦茶	ツナおにぎり 麦茶	ウインナー　スキムミルク かつおフレーク　しらす	スパゲティ　油　砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ　米	玉ねぎ　ピーマン　キャベツ　人参 パセリ　きゅうり　りんご	トマトケチャップ　料理酒 チキンスープの素　塩　水 麦茶　こいくちしょうゆ
19	火	人参煮 麦茶	肉野菜うどん キャベツの味噌和え グレープフルーツ　麦茶	焼き芋 牛乳	豚肉　味噌　牛乳	うどん　ごま　砂糖　さつま芋	大根　人参　干ししいたけ　長ねぎ 昆布　キャベツ　わかめ グレープフルーツ	水　こいくちしょうゆ　塩 みりん　料理酒　麦茶
20	水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(えのき・小切麩・チンゲン菜) 鶏肉の照り焼き じゃが芋の炒め物　オレンジ　麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌　鶏肉　牛乳	米　小切麩　じゃが芋　油 砂糖　ウエハース	干ししいたけ　えのき茸　チンゲン菜 昆布　玉ねぎ　人参　オレンジ ぶどうジュース　アガー　大根	水　こいくちしょうゆ 料理酒　みりん　麦茶
21	木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(かぶ・長ねぎ・ほうれん草) 肉みそ豆腐 和風サラダ　バナナ　麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌　木綿豆腐　豚肉 鶏卵　牛乳	米　砂糖　片栗粉　油 ごま油　無塩バター　薄力粉 じゃが芋	干ししいたけ　かぶ　長ねぎ ほうれん草　昆布　玉ねぎ　人参 れんこん　なす　しめじ　白菜　コーン パプリカ　バナナ	水　こいくちしょうゆ 穀物酢　麦茶 ベーキングパウダー　塩
22	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【小雪】まいたけご飯 味噌汁(大根・人参・万能ねぎ) 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 りんご　麦茶	さつま芋スティック 牛乳	油揚げ　味噌　赤魚　鶏肉 牛乳	米　砂糖　さつま芋 無塩バター	まいたけ　人参　干ししいたけ　大根 万能ねぎ　昆布　しょうが ブロッコリー　もやし　りんご　南瓜	水　万能つゆ　料理酒 塩　こいくちしょうゆ みりん　麦茶
25	月	しらす 麦茶	黒米入りご飯 幼児:ツナカレー　乳児:ツナシチュー フレンチサラダ　グレープフルーツ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	かつおフレーク　牛乳 しらす	米　黒米　じゃが芋　油 砂糖　薄力粉	玉ねぎ　人参　キャベツ　コーン グレープフルーツ　レーズン	水　カレールウ　穀物酢 塩　麦茶 ベーキングパウダー シチュールウ
26	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(長ねぎ・ほうれん草・なめこ) 幼児:鶏肉のバーベキューソース焼き れんこんのきんぴら 乳児:鶏肉のアップルソース焼き さつま芋のきんぴら　ジョア　麦茶	キャベツのお好み焼き 牛乳	味噌　鶏肉　焼き竹輪 ジョア　かつお節　牛乳	米　砂糖　ごま油　油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	干ししいたけ　長ねぎ　ほうれん草 なめこ　昆布　しょうが　にんにく りんご　人参　れんこん　しらたき グリンピース　キャベツ　青のり	水　こいくちしょうゆ みりん　麦茶 ベーキングパウダー　塩 中濃ソース
27	水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯　コーンスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ　りんご 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	牛乳　豚肉　木綿豆腐	米　パン粉　片栗粉 さつま芋	玉ねぎ　コーン　コーンクリーム パセリ　キャベツ　小松菜　りんご ゆかり	水　ホワイトソース　塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング　麦茶
28	木	大根煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(高野豆腐・えのき・小松菜) ベーコン入り玉子焼き スパゲティサラダ　ぶどうゼリー 麦茶	ふかしさつま芋 牛乳	高野豆腐　味噌　鶏卵 ベーコン　牛乳	米　砂糖　スパゲティ ノンエッグマヨネーズ さつま芋	わかめご飯の素　干ししいたけ えのき茸　小松菜　昆布　玉ねぎ 人参　万能ねぎ　きゅうり ぶどうジュース　アガー　大根	水　こいくちしょうゆ　塩 麦茶
29	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯　オニオンスープ 豚肉のうま煮 もやしの中華和え　オレンジ　麦茶	ジャムヨーグルト 星たべよ 麦茶	豚肉　厚揚げ　ヨーグルト スキムミルク	米　ごま油　砂糖　片栗粉 ごま　せんべい　じゃが芋	玉ねぎ　コーン　パセリ　人参　白菜 もやし　チンゲン菜　オレンジ りんごソース	水　チキンスープの素　塩 こいくちしょうゆ　料理酒 穀物酢　麦茶
30	土	ウエハース 麦茶	鶏肉と野菜炒め丼 味噌汁(白菜・しめじ・わかめ) 大根のしらす和え　カップヨーグルト 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏肉　味噌　しらす ヨーグルト　かつお節	米　油　ウエハース	玉ねぎ　人参　グリンピース　しょうが 干ししいたけ　白菜　しめじ　わかめ 昆布　大根　きゅうり	水　こいくちしょうゆ 料理酒　塩　麦茶

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
	平均量	610	21.7	17.8	261	1.6
乳児	目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
	平均量	521	18.1	14.4	239	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

発行:株式会社ミールケア