

11月 献立表 幼児食

2024年 11月

ちいさなね保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 15 29 金	白飯 カレイの照り焼き 小松菜のごま味噌和え 味噌汁(玉葱・油揚げ)	○きらきらコーン ○牛乳 ◎苺ジャムのカップケーキ ◎牛乳	かれい、油揚げ、牛乳、豆乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、いちごジャム	うるち米、三温糖、いりごま、薄力粉、なたね油	こいくちしょうゆ、本みりん、豆みそ、かつお・昆布だし、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま、ベーキングパウダー	エネルギー 437kcal たんぱく質 20.9g 脂質 10.1g 炭水化物 69.2g 塩分 1.4g
2 16 30 土	スパゲッティミートソース 野菜スープ バナナ	○ビスケット ○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎おこめリング	豚ひき肉、牛乳、鉄分ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく、バナナ	マカロニ、三温糖、じゃがいも、ノンフライミレー	トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、こいくちしょうゆ、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 440kcal たんぱく質 16.2g 脂質 6.8g 炭水化物 80.8g 塩分 1.2g
5 19 火	白飯 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁(高野豆腐・わかめ)	○せんべい ○牛乳 ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚もも肉、高野豆腐、牛乳、ぎんざけ	たまねぎ、しょうがおろし汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ	うるち米、炒め油	こいくちしょうゆ、本みりん、ゆかり、かつお・昆布だし、豆みそ、野菜せんべい、並塩	エネルギー 481kcal たんぱく質 21.6g 脂質 12.6g 炭水化物 73.5g 塩分 1.4g
6 20 水	白飯 鶏肉のごま照り焼き 小松菜ともやしのおかか和え 味噌汁(大根・油揚げ)	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎黒糖スコーン ◎牛乳	鶏もも肉、かつお節、油揚げ、牛乳	こまつな、りょくどうもやし、にんじん、だいこん	うるち米、三温糖、いりごま、調合油、ノンフライミレー、薄力粉、有塩バター、黒砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、薄力粉、ベーキングパウダー	エネルギー 516kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.1g 炭水化物 67.3g 塩分 1.5g
7 21 木	白飯 赤魚の甘酢あん ほうれん草とえのき茸のお浸し 味噌汁(南瓜・たまねぎ)	○おこめリング ○牛乳 ◎お麩ラスク ◎牛乳	赤魚、かつお節、牛乳	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、日本かぼちゃ、たまねぎ	うるち米、米粉、揚げ油、三温糖、かたくり粉、釜焼きふ、黒砂糖、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米酢、豆みそ、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 432kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.3g 炭水化物 64.7g 塩分 1.4g
8 22 金	白飯 豚と大根の煮物 ブロッコリーとしらすのサラダ 味噌汁(豆腐・たまねぎ)	○きらきらコーン ○牛乳 ◎チーズクラッカー ◎牛乳	豚ばら肉、しらす干し、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ	だいこん、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ	うるち米、じゃがいも、しらたき、三温糖、いりごま、薄力粉、オリーブ油	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米酢、豆みそ、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま	エネルギー 587kcal たんぱく質 25.6g 脂質 25.7g 炭水化物 69.9g 塩分 2.1g
9 土	豚汁うどん さつまいもの甘煮 バナナ	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎おこめリング	豚ばら肉、油揚げ、牛乳、鉄分ヨーグルト	にんじん、バナナ	うどん、じゃがいも、さつまいも、三温糖、ノンフライミレー	かつお・昆布だし、豆みそ、水、こいくちしょうゆ、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 446kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.0g 炭水化物 75.8g 塩分 1.1g
11 25 月	はいがご飯 鶏肉のねぎみそ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(豆腐・たまねぎ)	○コーンクッキー ○牛乳 ◎そばろおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉	しょうが、長ねぎ、切干しだいこん、にんじん、たまねぎ	はいが精米、三温糖、うるち米	米みそ、本みりん、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、豆みそ、サクッとコーンクッキー	エネルギー 549kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.7g 炭水化物 75.0g 塩分 1.8g
12 26 火	ポークカレー キャベツとみかんのサラダ	○せんべい ○牛乳 ◎りんごゼリー ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、りんご、にんにく、新しょうが、キャベツ、きゅうり、みかん缶、りんごジュース	うるち米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖	トマトケチャップ、中濃ソース、はちみつ、並塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、カレー粉、米酢、野菜せんべい、アガー	エネルギー 466kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.8g 炭水化物 78.5g 塩分 1.2g
13 27 水	白飯 鮭の西京焼き ほうれん草のごま和え 和風わかめスープ	○コーンクッキー ○牛乳 ◎小倉サンド ◎牛乳 ◎みかん(50g)	ぎんざけ、牛乳、ゆで小豆缶	ほうれんそう、にんじん、りょくどうもやし、カットわかめ、コーン缶、みかん	うるち米、いりごま、三温糖、釜焼きふ、食パン	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、サクッとコーンクッキー	エネルギー 485kcal たんぱく質 21.0g 脂質 12.4g 炭水化物 76.8g 塩分 1.8g
14 28 木	白飯 松風焼き 磯香和え 味噌汁(南瓜・油揚げ)	○おこめリング ○牛乳 ◎マカロニ黄な粉 ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、きな粉	たまねぎ、あおりの、キャベツ、こまつな、にんじん、刻みのり、日本かぼちゃ	うるち米、米粉、マカロニ、三温糖	豆みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、並塩、かつお・昆布だし、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 544kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.3g 炭水化物 80.6g 塩分 1.3g
18 月	はいがご飯 豚のブルコギ風 キャベツとコーンの和え物 味噌汁(豆腐、ねぎ)	○コーンクッキー ○牛乳 ◎バリバリスイートポテト ◎牛乳	豚かたロース、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳、豆乳	たまねぎ、しょうがおろし汁、キャベツ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	はいが精米、なたね油、三温糖、さつまいも、ぎょうざの皮	こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつお・昆布だし、豆みそ、サクッとコーンクッキー	エネルギー 493kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.2g 炭水化物 72.2g 塩分 1.2g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です
※都合により献立および材料を変更する場合があります