

献立表

2024年 11月

ひいらぎこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	ご飯 かれのいねぎ塩あんかけ うの花炒り煮 すまし汁	胚芽米 片栗粉、なたね油 さつまいも、つきこんにやく、上白糖、なたね油 切り麩(小麦)	かれい おから、油揚げ、ちくわ(卵不使用) わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	ねぎ、しょうが にんじん、葉ねぎ、干しいたけ にんじん、だいこん、えのきたけ	酒、鶏がらスープ、食塩 しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	焼きそば 牛乳	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉、あおのり 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら	焼きそばソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご含む) ウスターソース(大豆・りんご含む)、粉かつお、食塩、こしょう
02 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 和風ツナスパゲティ オレンジ	スパゲティ(小麦)、オリーブオイル	ツナ、きざみのり	たまねぎ、水菜、えのきたけ、にんじん オレンジ	めんつゆ、食塩
05 火	昼食	わかめごはん おでん風煮込み 青菜ときのこのポン酢和え	胚芽米 板こんにやく、さといも(冷凍)、上白糖 上白糖	鶏もも肉、厚揚げ、角切り昆布、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん ほうれんそう(冷凍)、はくさい にんじん、しめじ、えのきたけ	わかめのふりかけ しょうゆ、みりん、だしかつお ぼん酢、しょうゆ
	午後おやつ	れんこんとさつまいもの甘辛揚げ 牛乳	さつまいも、なたね油、片栗粉、上白糖	牛乳	れんこん(冷凍)	しょうゆ
06 水	昼食	ご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根のうま煮 お味噌汁	胚芽米 上白糖、なたね油 さといも(冷凍)	鮭 いんげんまめ(冷凍)、油揚げ、こんぶ(だし用) 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	切り干しだいこん、にんじん たまねぎ	食塩 みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	りんごケーキ 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐 牛乳	りんご	ベーキングパウダー
07 木	昼食	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー	ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳)	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、にんじん ブロッコリー(冷凍)、コーン缶、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん	シチュールウ(小麦・チーズ・乳製品) コンソメ、こしょう、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	肉味噌おにぎり	胚芽米、ごま油、上白糖	豚ひき肉、味噌	コーン缶	みりん、しょうゆ
08 金	昼食	ご飯 さわらのもみじ焼き もくもく野菜のおかか和え けんちん汁	胚芽米 マヨドレ さといも(冷凍)、なたね油	さわら、味噌 絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー だいこん、にんじん、ねぎ	酒 しょうゆ、糸かつお だしかつお、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	芋と栗のタルト おこめパフ(幼児のみ) 牛乳	さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉 コーンフラワー、でん粉、食物油 うるち米、植物油脂	豆乳 牛乳		ショートニング、香料、乳化剤 塩
09 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 塩ラーメン オレンジ	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	牛乳 豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ オレンジ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
11 月	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	胚芽米 上白糖 上白糖 切り麩(小麦)	さば、味噌 チリメン、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	しょうが はくさい、きゅうり にんじん、かぶ、かぶ・葉、しめじ	酒、みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	さつまいもクッキー 牛乳	さつまいも、小麦粉、なたね油、上白糖	牛乳		ベーキングパウダー、食塩
12 火	昼食	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 五目きんぴら お味噌汁	胚芽米 糸こんにやく、なたね油 さつまいも	鶏もも肉 こんぶ(だし用) 木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、ごぼう、れんこん、ピーマン ほうれんそう(冷凍)	塩こうじ しょうゆ、だしかつお、みりん、酒 だしかつお
	午後おやつ	豆乳みかん寒天 こつぶじゃがあられ 牛乳	上白糖 もち米、植物油脂、じゃがいも	豆乳、アガー 牛乳	みかん缶	食塩
13 水	昼食	チキンライス ツナわかめサラダ ★ 動物チーズ コンソメスープ	胚芽米 上白糖 じゃがいも	鶏もも肉、グリーンピース(冷凍) ツナ、わかめ(乾) 動物チーズ ベーコン(卵不使用)	たまねぎ、にんじん、コーン缶 キャベツ たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)、食塩、こしょう 酢、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	洋梨パフェ りんごジュース	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、豆乳ホイップ、絹ごし豆腐	西洋なし缶 りんご天然果汁	ベーキングパウダー
14 木	昼食	牛肉の混ぜ寿司(乳児酢なし) 白菜の昆布和え すまし汁	胚芽米、上白糖、ごま油 手鞠麩(小麦)	牛肉、こんぶ(だし用) 塩こんぶ 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	にんじん、ごぼう、水菜、にんにく、しょうが はくさい、きゅうり、にんじん たまねぎ、だいこん、みつば	しょうゆ、酒、みりん、酢 食塩、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	お米deバナナスティックケーキ 飲むヨーグルト	米粉、砂糖、食物油	豆乳 飲むヨーグルト	バナナピューレ	
15 金	昼食	ご飯 あじフライ フレンチサラダ 白菜と大根のミネストローネ	胚芽米 小麦粉、パン粉(小麦)、なたね油 なたね油、上白糖 じゃがいも、オリーブオイル	あじ 鶏ささみ ウインナー(卵不使用)	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり はくさい、たまねぎ、だいこん、にんにく	酒、食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	もちもちチーズパン 牛乳	白玉粉、なたね油	牛乳、粉チーズ 牛乳		食塩
16 土	昼食	牛乳(幼児のみ) ミートスパゲティ オレンジ	スパゲティ(小麦)、上白糖、なたね油	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、しいたけ、にんにく オレンジ	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) コンソメ、食塩、こしょう

★ お誕生日おめでとうメニューです。11月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

〈今月の旬の食材〉 きのこ類、かぼちゃ、カリフラワー、ごぼう、さつまいも、さといも、しゅんぎく
だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、れんこん
かき、りんご、みかん、キウイ、鮭

18月	昼食	ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	胚芽米 上白糖、片栗粉、なたね油 じゃがいも、マヨドレ	豚肉 ハム(卵不使用)	たまねぎ、エリンギ にんじん、きゅうり にんじん、ブロッコリー(冷凍)、かぶ、かぶ・葉	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース(大豆・りんご含む) 食塩、こしょう 食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	みかん ぼたぼた焼き 牛乳	うるち米、植物油、澱粉、砂糖	牛乳	みかん	しょうゆ、塩、トレハロース
19火	昼食	わかめごはん おでん風煮込み 青菜ときのこのポン酢和え	胚芽米 板こんにゃく、さといも(冷凍)、上白糖 上白糖	鶏もも肉、厚揚げ、角切り昆布、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん ほうれんそう(冷凍)、はくさい にんじん、しめじ、えのきたけ	わかめのふりかけ しょうゆ、みりん、だしかつお ぼん酢、しょうゆ
	午後おやつ	れんこんとさつまいもの甘辛揚げ 牛乳	さつまいも、なたね油、片栗粉、上白糖	牛乳	れんこん(冷凍)	しょうゆ
20水	昼食	ご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根のうま煮 お味噌汁	胚芽米 上白糖、なたね油 さといも(冷凍)	鮭 いんげんまめ(冷凍)、油揚げ、こんぶ(だし用) 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	切り干しだいこん、にんじん たまねぎ	食塩 みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	りんごケーキ 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐 牛乳	りんご	ベーキングパウダー
21木	昼食	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー	ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳)	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、にんじん ブロッコリー(冷凍)、コーン缶、しめじ	シチュールウ(小麦・チーズ・乳製品) コンソメ、こしょう、食塩
	午後おやつ	コールスローサラダ 肉味噌おにぎり	上白糖 胚芽米、ごま油、上白糖	ツナ 豚ひき肉、味噌	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン缶	酢、食塩 みりん、しょうゆ
22金	昼食	ご飯 さわらのもみじ焼き もくもく野菜のおかか和え けんちん汁	胚芽米 マヨドレ さといも(冷凍)、なたね油	さわら、味噌 絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー だいこん、にんじん、ねぎ	酒 しょうゆ、糸かつお だしかつお、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	芋と栗のタルト おこめパフ(幼児のみ) 牛乳	さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉 コーンフラワー、でん粉、食物油 うるち米、植物油	豆乳 牛乳		ショートニング、香料、乳化剤 塩
25月	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	胚芽米 上白糖 上白糖 切り麩(小麦)	さば、味噌 チリメン、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	しょうが はくさい、きゅうり にんじん、かぶ、かぶ・葉、しめじ	酒、みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	さつまいもクッキー 牛乳	さつまいも、小麦粉、なたね油、上白糖	牛乳		ベーキングパウダー、食塩
26火	昼食	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 五目きんぴら お味噌汁	胚芽米 糸こんにゃく、なたね油 さつまいも	鶏もも肉 こんぶ(だし用) 木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、ごぼう、れんこん、ピーマン ほうれんそう(冷凍)	塩こうじ しょうゆ、だしかつお、みりん、酒 だしかつお
	午後おやつ	豆乳みかん寒天 こつぶじゃがあられ 牛乳	上白糖 もち米、植物油、じゃがいも	豆乳、アガー 牛乳	みかん缶	食塩
27水	昼食	ご飯 あじフライ フレンチサラダ 白菜と大根のミネストローネ	胚芽米 小麦粉、パン粉(小麦)、なたね油 なたね油、上白糖 じゃがいも、オリーブオイル	あじ 鶏ささみ ウインナー(卵不使用)	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり はくさい、たまねぎ、だいこん、にんにく	酒、食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	もちもちチーズパン 牛乳	白玉粉、なたね油	牛乳、粉チーズ 牛乳		食塩
28木	昼食	牛肉の混ぜ寿司(乳児酢なし) 白菜の昆布和え すまし汁	胚芽米、上白糖、ごま油 手鞠麩(小麦)	牛肉、こんぶ(だし用) 塩こんぶ 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	にんじん、ごぼう、水菜、にんにく、しょうが はくさい、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、酢 食塩、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	お米deバナナスティックケーキ 飲むヨーグルト	米粉、砂糖、食物油	豆乳 飲むヨーグルト	バナナピューレ	
29金	昼食	ご飯 かれのいのねぎ塩あんかけ うの花炒り煮 すまし汁	胚芽米 片栗粉、なたね油 さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油 切り麩(小麦)	かれい おから、油揚げ、ちくわ(卵不使用) わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	ねぎ、しょうが にんじん、葉ねぎ、干しいたけ にんじん、だいこん、えのきたけ	酒、鶏がらスープ、食塩 しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	焼きそば 牛乳	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉、あおのり 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら	焼きそばソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご含む) ウスターソース(大豆・りんご含む)、粉かつお、食塩、こしょう
30土	昼食	牛乳(幼児のみ) 和風ツナスパゲティ オレンジ	スパゲティ(小麦)、オリーブオイル	牛乳 牛乳 ツナ、きざみのり	たまねぎ、水菜、えのきたけ、にんじん	めんつゆ、食塩

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	543kcal	575 kcal	460kcal	454 kcal
たんぱく質	21.9 g	23.9 g	19.3g	17.0 g
脂質	15.9	14.2~21.3 g	14.8 g	10.0~15.1 g
カルシウム	224 mg	270 mg	233 mg	225 mg
ビタミンC	23.3mg	23 mg	19mg	20 mg

○乳児の午前おやつは牛乳になります。
○材料の都合により、献立を変更することがあります。
○給食に使用している「チリメン」は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
ご了承の程、よろしくお願いいたします。