

令和6年度

11月の献立表

城野保育園

日	未満児 主食	全 児			未満児 午前 おやつ	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価										
		献 立 名		午 後 お や つ (*は手作り)		血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もどになるもの		熱や力のもとに なるもの		エト キー Kcal	たん ばく 質 g	脂質 g	カル シウ ム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン				
						1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1 金 18 月	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー (酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁		牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	牛乳 鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し だし昆布	ブロッコリー ブロッコリー 人参	玉葱 レーズン りんご	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 米粉・ベーキングパウダー	サラダ油	465	21.8	21.9	277	1.5	1.7	166	0.2	0.42	46		
											569	22.6	21	311	1.4	1.5	162	0.21	0.45	37		
2 土 16 土	☆	かやくうどん バナナ		牛乳 せんべい	牛乳 牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油	467	18.3	13.4	277	1.8	1.8	218	0.19	0.35	18		
											474	19.5	15.2	331	1.6	1.8	236	0.19	0.41	16		
5 火 20 水	ごはん	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ		牛乳 *さつまいもの スナック	牛乳 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油	367	13.2	17	227	1	1.8	205	0.36	0.35	38		
											488	15.6	17	270	0.9	1.5	195	0.34	0.41	32		
6 水 19 火	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ		牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	ローパン・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油	360	20.2	15.4	249	1.8	1.6	159	0.2	0.37	28		
											468	22.6	18.9	307	1.7	1.6	157	0.22	0.42	23		
7 木 21 木	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁		牛乳 おかき	牛乳 鯖 赤味噌	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油	370	19.5	15.6	260	1.5	2.1	218	0.22	0.42	14		
											490	20.5	15.8	297	1.5	1.7	205	0.23	0.45	12		
8 金 22 金	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ		牛乳 ビスケット	牛乳 牛肉	牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリーンピース ミンチ・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・ビスケット	サラダ油	469	16.3	19.1	351	1.5	2	187	0.26	0.5	32		
											572	18.1	18.5	370	1.4	1.6	179	0.27	0.52	26		
9 土 30 土	☆	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ		牛乳 サブレ	牛乳 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・キャブ ウスターソース・スープの素・サブレ	サラダ油 バター	451	13.7	17.7	244	1.2	2.2	217	0.23	0.32	28		
											464	15	18.9	294	1.1	2.1	223	0.24	0.38	26		
11 月 25 月	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁		牛乳 丸ボーロ	牛乳 豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油	393	23.4	16.8	271	1.7	1.2	103	0.88	0.43	18		
											511	23.8	16.8	305	1.5	1	113	0.77	0.46	15		
12 火 27 水	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ		牛乳 クッキー	牛乳 鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ほうれんそう	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油 バター	428	18.6	19.5	299	1.1	1.7	366	0.22	0.5	23		
											523	21.6	22.3	344	1	1.9	324	0.26	0.52	19		
14 木 28 木	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮		牛乳 *ミルクもち	牛乳 豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・だし昆布 干ひじき・煮干し スキムミルク・鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油	363	17.4	15.6	394	2.3	1.4	180	0.3	0.4	11		
											483	18.9	15.9	406	2	1.1	175	0.3	0.42	10		
15 金 26 火	ごはん	開花煮 麩のみそ汁		牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳 豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 鉄強化ウエハース・かりんとう	サラダ油	408	20.2	21	524	4.3	1.8	244	0.55	0.89	6		
											519	21	20.1	508	3.6	1.5	226	0.5	0.82	6		
29 金	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ		牛乳 クラッカー	牛乳 鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	米・じゃがいも・ウスターソース キャブ・酒・スープの素 クラッカー	ピーナッツ サラダ油	372	18.1	17.9	228	4.3	1.6	5768	0.35	1.03	39		
											496	19.5	17.8	273	3.6	1.3	4645	0.32	0.95	32		
誕生 13 水	パン	魚のから揚げ・ヘルシー焼肉・ブロッコリーポテト 玉ねぎのスープ・みかん		牛乳 固形ヨーグルト	牛乳 白身魚 鶏肉	牛乳 干若布 固形ヨーグルト	人参 ピーマン ブロッコリー	キャベツ・玉葱・葱 みかん	ローパン・片栗粉 焼肉のたれ・じゃがいも スープの素	サラダ油	482	25.1	16.2	174	1.3	2.8	165	0.29	0.26	58		
											438	22.8	15.7	224	0.9	2.3	160	0.24	0.33	47		
* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。 * 13日(水)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。											以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
											平均栄養価	411	18.4	17.6	303	1.9	1.7	448	0.33	0.48	24	
											未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											平均栄養価	505	19.9	18.2	337	1.7	1.6	393	0.32	0.5	21	

※平均栄養価は行事食を除く