



# 令和6年11月献立表(未満児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			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	
1 金	19 火	昼食 ご飯 すまし汁 鶏肉のみそ焼き にんじんシリシリ バイン缶 午後おやつ 牛乳 たまごボーロ	米  砂糖 すりごま、ごま油  たまごボーロ	鶏肉、みそ 卵、ツナ  牛乳	かぶ、コーン  にんじん バイン缶	エネルギー 539KCal たんぱく質 20.1g 脂 質 14.1g カルシウム 177mg 食塩相当量 1.7g
	5 火	20 水 昼食 ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル缶 午後おやつ 麦茶 やわらかおかき(のりしお)	米 じゃがいも チーズ、砂糖 中華ドレッシング  やわらかおかき(のりしお)	みそ、卵 ハンバーグ ベーコン  麦茶	ブロッコリー、にんじん、コーン フルーツカクテル缶	エネルギー 604KCal たんぱく質 21.9g 脂 質 17.4g カルシウム 125mg 食塩相当量 2.8g
6 水	21 木	昼食 豚丼 みそ汁 白菜とハムのサラダ パナナ 午後おやつ 牛乳 クリームコンフェ	米  フレンチドレッシング  クリームコンフェ	豚肉 みそ、油揚げ ハム  牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく なめこ 白菜、にんじん、コーン パナナ	エネルギー 680KCal たんぱく質 23.8g 脂 質 21.3g カルシウム 217mg 食塩相当量 1.7g
	7 木	26 火 昼食 そぼろパン コンソメスープ 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ 黄桃缶 午後おやつ 牛乳 カスタードワッフル	そぼろパン  砂糖 マヨネーズ、砂糖  カスタードワッフル	鶏肉 ベーコン  牛乳	大根、にんじん  キャベツ、にんじん 黄桃缶	エネルギー 405KCal たんぱく質 15.9g 脂 質 17.6g カルシウム 153mg 食塩相当量 1.8g
8 金	18 月	昼食 ふりかけご飯(たまご) みそ汁 赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え みかん缶 午後おやつ 牛乳 バニラババロア	米  砂糖 すりごま  バニラババロアの素	ふりかけ(たまご) みそ 赤魚 ツナ  牛乳 牛乳	かぼちゃ、あさつき しょうが ほうれん草、にんじん みかん缶	エネルギー 431KCal たんぱく質 19.5g 脂 質 11.1g カルシウム 244mg 食塩相当量 1.7g
		11 月	22 金 昼食 焼きそば すまし汁 小松菜の和え物 マスカットゼリー 午後おやつ 麦茶 お好み焼き	中華麺 焼き麩  お好み焼き	豚肉 豆腐 ツナ  麦茶 かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青のり  小松菜、にんじん マスカットゼリーの素  青のり
12 火	28 木	昼食 ふりかけご飯(おかか) みそ汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物 白桃缶 午後おやつ 牛乳 たまごパン	米  砂糖、ごま油  たまごパン	ふりかけ(おかか) みそ 鮭 油揚げ  牛乳	白菜、ねぎ  ひじき、にんじん、いんげん 白桃缶	エネルギー 477KCal たんぱく質 21.9g 脂 質 10.6g カルシウム 185mg 食塩相当量 1.6g
		13 水	25 月 昼食 ご飯 中華スープ 春巻き きゅうりとささみの中華サラダ りんご缶 午後おやつ 牛乳 丸ぼうろ	米  油 砂糖、ごま油  丸ぼうろ	春巻き 鶏肉  牛乳	わかめ、えのき  きゅうり りんご缶
14 木	29 金	昼食 挽肉カレー ナゲット 大根サラダ オレンジ 午後おやつ 牛乳 プチクレープ(カスタード)	米、じゃがいも  天かす  プチクレープ(カスタード)	豚肉 ナゲット  牛乳	たまねぎ、にんじん  大根、きゅうり、にんじん オレンジ	エネルギー 650KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 25.4g カルシウム 204mg 食塩相当量 2.8g
		15 金	昼食 こどもパン ポークシチュ キャベツとちくわのサラダ りんご缶 午後おやつ 牛乳 ソフトシュークリーム	こどもパン じゃがいも 和風ドレッシング  ソフトシュークリーム	豚肉 ちくわ  牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、にんじん りんご缶
27 水	☆お誕生 日給食☆	昼食 ご飯 みそ汁 ヒレカツ カリフラワーのサラダ ぶどうゼリー 午後おやつ ヤクルト ケーキ	米  油 フレンチドレッシング  ケーキ	みそ ヒレカツ ベーコン  ヤクルト	小松菜、たまねぎ  カリフラワー、ブロッコリー、にんじん ぶどうゼリーの素	エネルギー 671kcal たんぱく質 17.6g 脂 質 21.0g カルシウム 118mg 食塩相当量 1.8g

※おやつ 11月4日(月) サッポロポテト 11月9日(土) アンパンマンビスケット 11月23(土) ベジたべる  
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。

