



令和6年11月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 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 パイン缶	米 砂糖 すりごま、ごま油	鶏肉、みそ 卵、ツナ	かぶ、コーン にんじん パイン缶	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
		午後おやつ	牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳		
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	米 じゃがいも チーズ、砂糖 中華ドレッシング	みそ、卵 ハンバーグ ベーコン	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
		午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(のりしお)	やわらかおかき(のりしお)	麦茶		
6 水	21 木	昼食	豚丼 みそ汁 白菜とハムのサラダ バナナ	米 フレンチドレッシング	豚肉 みそ、油揚げ ハム	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 バナナ	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
		午後おやつ	牛乳 クリームコンフェ	クリームコンフェ	牛乳		
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	そぼろパン 砂糖 マヨネーズ、砂糖	鶏肉 ベーコン	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
		午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳		
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	米 砂糖 すりごま	ふりかけ(たまご) みそ 赤魚 ツナ	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
		午後おやつ	牛乳 バニラパバロア	バニラパバロアの素	牛乳 牛乳		
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	中華麺 焼き麩	豚肉 豆腐 ツナ	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	エネルギー 420KCal たんぱく質 17.2g 脂 質 9.1g カルシウム 152mg 食塩相当量 2.1g
		午後おやつ	麦茶 お好み焼き	お好み焼き	麦茶 かつお節	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	米 砂糖、ごま油	ふりかけ(おかか) みそ 鮭 油揚げ	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
		午後おやつ	牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳		
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	米 油 砂糖、ごま油	春巻き 鶏肉	わかめ、えのき きゅうり りんご缶	エネルギー 521KCal たんぱく質 20.1g 脂 質 12.0g カルシウム 169mg 食塩相当量 1.9g
		午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
14 木	29 金	昼食	挽肉カレー ナゲット 大根サラダ オレンジ	米、じゃがいも 天かす	豚肉 ナゲット	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
		午後おやつ	牛乳 プチクレープ(カスタード)	プチクレープ(カスタード)	牛乳		
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	こどもパン じゃがいも 和風ドレッシング	豚肉 ちくわ	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	エネルギー 371KCal たんぱく質 14.6g 脂 質 16.1g カルシウム 193mg 食塩相当量 1.3g
		午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	ソフトシュークリーム	牛乳		
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	米 油 フレンチドレッシング	みそ ヒレカツ ベーコン	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
		午後おやつ	ヤクルト ケーキ	ケーキ	ヤクルト		

※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。