

令和6年11月 献立表

とりさわ認定こども園

日付	時間帯	献立	材料名			
			黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、和風ハンバーグ、白菜のごまマヨ和え、みそ汁、バナナ	うるち米、パン粉、なたね油、上白糖、片栗粉、マヨネーズ、いりごま	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、まぐろ缶詰みそ	たまねぎ、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、しょうが、はくさい、きゅうり、ほうれんそう、乾燥わかめ、バナナ	塩、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、チュロス	薄力粉、バター、上白糖、なたね油、グラニュー糖	牛乳、卵		塩
5 火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	和風スパゲッティ、じゃがいものそぼろ煮、小松菜と卵のスープ、バナナ	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、上白糖、片栗粉、じゃがいも	鶏もも肉、豚ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、こまつな、バナナ	めんつゆ、こいくちしょうゆ、コンソメ
	午後おやつ	牛乳、きなこ白ごまのマフィン	上白糖、バター、薄力粉、いりごま	牛乳、卵、きな粉		ベーキングパウダー
6 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ブリのねぎ照り焼き、豚肉と大根の甘辛煮、すまし汁、オレンジ	うるち米、ごま油、上白糖	ぶり、豚肩、絹ごし豆腐	根深ねぎ、だいこん、こまつな、オレンジ	こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、料理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、マカロニかりんとう	マカロニ、黒砂糖、なたね油、いりごま	牛乳		水
7 木	午前おやつ	クラッカー	クラッカー			
	昼食	食パン、シチュー、コーンサラダ、かぼちゃチーズ焼き、バナナ	食パン、じゃがいも、薄力粉、バター、スイートコーン、和風ドレッシング調味料	鶏もも肉、プロセスチーズ、ウインナーソーセージ	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、ぶなしめじ、にんじん、きゅうり、キャベツ、西洋かぼちゃ、バナナ	コンソメ、塩
	午後おやつ	麦茶、しらすの焼きおにぎり	うるち米、ごま油	しらす		麦茶、こいくちしょうゆ、本みりん、塩
8 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、つくね団子、切り干し大根の煮物、みそ汁、柿	うるち米、片栗粉、なたね油、上白糖、ごま油、柿	鶏ひき肉、卵、油揚げ、みそ	しいたけ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、はくさい、えのきたけ	塩、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、お菓子	ベジタべる	牛乳		
11 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チキンカレー、もやしサラダ、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、上白糖、ごま油	鶏もも肉、黄大豆、油揚げ	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、バナナ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、さつまいものきんつば	さつまいも、上白糖、白玉粉、薄力粉	牛乳	粉寒天	塩、水
12 火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	肉うどん、厚揚げの照り焼き、キャベツの胡麻和え、オレンジ	ゆでうどん、ごま油、上白糖、片栗粉、なたね油、ごま	豚もも、油揚げ、生揚げ、まぐろ缶詰	にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、オレンジ	かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、りんご蒸しパン	薄力粉、上白糖、なたね油	牛乳、卵	りんご	ベーキングパウダー
13 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、カジキのケチャップ和え、ほうれん草のソテー、さつまい、りんご	うるち米、片栗粉、なたね油、上白糖、いりごま、スイートコーン	めかじき、みそ、鶏もも肉、絹ごし豆腐	しょうが、にんじん、ほうれんそう、だいこん、根深ねぎ、りんご	料理酒、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、黒蜜きな粉ヨーグルト	黒蜜	きな粉、豆乳ヨーグルト	バナナ	麦茶
14 木	午前おやつ	クラッカー	クラッカー			
	昼食	コッペパン、パインミー、フォー風スープ、バナナ	コッペパン、上白糖、はるさめ	豚肩、鶏ささみ	だいこん、にんじん、にんにく、こまつな、たまねぎ、バナナ	酢、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソース、料理酒、鶏がらスープ
	午後おやつ	牛乳、バイチャヌン	ライスペーパー、上白糖	牛乳、卵、豚ひき肉	根深ねぎ	こいくちしょうゆ
15 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、和風ハンバーグ、白菜のごまマヨ和え、みそ汁、バナナ	うるち米、パン粉、なたね油、上白糖、マヨネーズ、いりごま	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、まぐろ缶詰みそ	たまねぎ、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、しょうが、はくさい、きゅうり、ほうれんそう、乾燥わかめ、バナナ	塩、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、チュロス	薄力粉、バター、上白糖、なたね油、グラニュー糖	牛乳、卵		塩
18 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、なすと豚肉のみそ炒め、豆腐サラダ、ほうれん草のスープ、オレンジ	うるち米、ごま油、上白糖、片栗粉、なたね油、ごま、スイートコーン	みそ、豚もも、絹ごし豆腐、ロースベーコン	なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、オレンジ	料理酒、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、かぼちゃクッキー	薄力粉、バター、上白糖	牛乳	西洋かぼちゃ	ベーキングパウダー
19 火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	和風スパゲッティ、じゃがいものそぼろ煮、小松菜と卵のスープ、バナナ	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、上白糖、片栗粉、じゃがいも	鶏もも肉、豚ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、こまつな、バナナ	めんつゆ、こいくちしょうゆ、コンソメ
	午後おやつ	牛乳、きなこ白ごまのマフィン	上白糖、バター、薄力粉、いりごま	牛乳、卵、きな粉		ベーキングパウダー
20 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ブリのねぎ照り焼き、豚肉と大根の甘辛煮、すまし汁、オレンジ	うるち米、ごま油、上白糖	ぶり、豚肩、絹ごし豆腐	根深ねぎ、だいこん、こまつな、オレンジ	こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、料理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、マカロニかりんとう	マカロニ、黒砂糖、なたね油、いりごま	牛乳		水
21 木	午前おやつ	クラッカー	クラッカー			
	昼食	食パン、シチュー、コーンサラダ、かぼちゃチーズ焼き、バナナ	食パン、じゃがいも、薄力粉、バター、スイートコーン、和風ドレッシング調味料	鶏もも肉、プロセスチーズ、ウインナーソーセージ	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、ぶなしめじ、にんじん、きゅうり、キャベツ、西洋かぼちゃ、バナナ	コンソメ、塩
	午後おやつ	麦茶、しらすの焼きおにぎり	うるち米、ごま油	しらす		麦茶、こいくちしょうゆ、本みりん、塩

22 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、つくね団子、切り干し大根の煮物、みそ汁、柿	うるち米、片栗粉、なたね油、上白糖、ごま油、柿	鶏ひき肉、卵、油揚げ、みそ	しいたけ、たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、はくさい、えのきたけ	塩、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、お菓子	ベジタべる	牛乳		
25 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チキンカレー、もやしサラダ、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、上白糖、ごま油	鶏もも肉、黄大豆、油揚げ	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、バナナ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、さつまいものきんつば	さつまいも、上白糖、白玉粉、薄力粉	牛乳	粉寒天	塩、水
26 火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	肉うどん、厚揚げの照り焼き、キャベツの胡麻和え、オレンジ	ゆでうどん、ごま油、上白糖、片栗粉、なたね油、ごま	豚もも、油揚げ、生揚げ、まぐろ缶詰	にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、オレンジ	かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、りんご蒸しパン	薄力粉、上白糖、なたね油	牛乳、卵	りんご	ベーキングパウダー
27 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、カジキのケチャップ和え、ほうれん草のソテー、さつまい、オレンジ、りんご	うるち米、片栗粉、なたね油、上白糖、いりごま、スイートコーン	めかじき、みそ、鶏もも肉、絹ごし豆腐	しょうが、ほうれんそう、にんじん、だいこん、根深ねぎ、オレンジ、りんご	料理酒、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	黒蜜きな粉ヨーグルト	黒蜜	きな粉、豆乳ヨーグルト	バナナ	
28 木	午前おやつ	クラッカー	クラッカー			
	昼食	コッペパン、バインミー、フォー風スープ、バナナ	コッペパン、上白糖、はるさめ	豚肩、鶏ささみ	だいこん、にんじん、にんにく、こまつな、たまねぎ、バナナ	酢、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソース、料理酒、鶏がらスープ
	午後おやつ	牛乳、パイチャンマン	ライスペーパー、上白糖	牛乳、卵、豚ひき肉	根深ねぎ	こいくちしょうゆ
29 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、和風ハンバーグ、白菜のごまマヨ和え、みそ汁、バナナ	うるち米、パン粉、なたね油、上白糖、マヨネーズ、いりごま	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、まぐろ缶詰みそ	たまねぎ、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、しょうが、はくさい、きゅうり、ほうれんそう、乾燥わかめ、バナナ	塩、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、チュロス	薄力粉、バター、上白糖、なたね油、グラニュー糖	牛乳、卵		塩

3歳以上児・平均エネルギー 498.2kcal/たんぱく質 20.3g/脂質 16.1g/塩分 1.3g

3歳未満児・平均エネルギー 436.3kcal/たんぱく質 17.6g/脂質 13.9g/塩分 1.1g