

11月 献立表

令和6年

大網木の花幼稚園

日 曜	献立名 昼食	kcal	あか	きいろ	みどり	その他
			体をたくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
5 火	肉野菜焼きうどん 中華スープ 白菜の味噌和え チーズ 牛乳	451	豚肉 かつお節 味噌 チーズ 牛乳	うどん 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 人参 たら 切干大根 コーン チンゲン菜 白菜	中濃ソース こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素
6 水	青のりご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の玉子焼き 納豆和え パナナ 牛乳	519	高野豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 納豆 牛乳	米 じゃが芋 油	青のり 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 昆布 人参 大根 ほうれん草 バナナ	水 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
7 木	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 小松菜のお浸し りんご 牛乳	556	油揚げ さば かつお節 牛乳	米 里芋 小切麩 片栗粉 油	さいいんげん 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 にんにく しょうが 小松菜 キャベツ 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩
8 金	ご飯 チキンカレー コーンサラダ グレープフルーツ 牛乳	538	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 塩
11 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 チーズ 牛乳	532	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 塩こうじ さつま芋 油	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 ひじき 人参 グリンピース	水 万能つゆ
12 火	玄米入りご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル パナナ 牛乳	490	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 玄米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒
13 水	麦ご飯 味噌汁 白身魚フライ キャベツとごぼうの和風マヨサラダ りんご 牛乳	543	高野豆腐 味噌 かいり 牛乳	米 押し麦 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 キャベツ ごぼう 人参 りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
14 木	鶏そぼろ丼 味噌汁 白菜の甘酢和え オレンジ 牛乳	504	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま	玉ねぎ しょうが ほうれん草 干しいたけ 南瓜 わかめ 昆布 白菜 人参 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩
15 金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 パナナ 牛乳	470	小豆 かつお節 鮭 味噌 油揚げ 牛乳	米 もち米 ごま 小切麩 砂糖	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 白菜 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ
18 月	ゆかりご飯 根菜の味噌汁 ひき肉入り玉子焼き なめたけ和え オレンジ 牛乳	504	味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 里芋 ごま油 油 砂糖	ゆかり 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 昆布 ひじき グリンピース キャベツ 小松菜 なめ茸 オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩
19 火	ご飯 オニオンスープ 豚肉のうま煮 もやしの中華和え パナナ 牛乳	523	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ コーン バセリ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 パナナ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢
20 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋の炒め物 チーズ 牛乳	548	味噌 鶏卵 チーズ 牛乳	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参	水 料理酒 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん
21 木	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ グレープフルーツ 牛乳	469	かつおフレーク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 塩
22 金	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 りんご 牛乳	512	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 牛乳	米 砂糖	まいたけ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー もやし りんご	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん
25 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き れんこんのきんぴら チーズ 牛乳	506	味噌 鶏肉 焼き竹輪 チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油	干しいたけ 切干大根 長ねぎ ほうれん草 昆布 しょうが にんにく りんご 人参 れんこん しらたき グリンピース	水 こいくちしょうゆ みりん
26 火	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ りんご 牛乳	484	鶏肉 牛乳 チーズ	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉	人参 しめじ かぶ 玉ねぎ バセリ キャベツ コーン りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング
27 水	わかめご飯 味噌汁 ベーコン入り玉子焼き スパゲティサラダ オレンジ 牛乳	525	高野豆腐 味噌 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	わかめご飯の素 干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 万能ねぎ きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩
28 木	ご飯 コーンスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ パナナ 牛乳	537	牛乳 豚肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉	玉ねぎ コーン コーンクリーム バセリ キャベツ 小松菜 パナナ	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
29 金	スパゲティナポリタン コンソメスープ さつま芋サラダ りんご 牛乳	478	ワインナー 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 バセリ きゅうり りんご	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水

※赤字・青字はアレルギー対応食
※赤字・代替食
※青字・除去食

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目 標準量	450	18.5	16.6	200	1.4
児 平均量	510	20.8	17.4	276	1.6

★園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。