

献立表



秋も深まり、少しずつ木の葉も色づき始めてきました。日が沈むのも早くなり、風が冷たく感じるようになりました。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないように、寒い日には体を温める野菜(根菜類)を食べ、睡眠を十分にとりましょう。



2024年11月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 金	麦御飯 焼きビーフン 二色サラダ 味噌汁(あさつき・たまご)	534.2(444.6) 15.2(12.9) 22.6(18.2)	米、マヨネーズ、ピーファン 三温糖、押麦、油 ごま油、じゃがいも 小麦粉	卵、米みそ、牛乳 コンデンスミルク 豚肉	ブロッコリー、カリフラワー もやし、キャベツ、ねぎ にんじん、あさつき しょうが、しいたけ	しょうゆ、食塩	蒸しじゃがいも	マラーカオ 麦茶	防犯訓練 お散歩遠足 (3歳児)
02 土	スパゲティ・ミートソース 野菜スープ 麦茶	284.6(221.9) 11.7(9.2) 6.4(4.8)	じゃがいも スパゲッティ	粉チーズ、バター 豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ	ケチャップ、塩			
05 火	麦御飯 豆腐のうま煮 まっくろくろすけサラダ 味噌汁(小松菜・玉葱)	467.7(429.1) 14.2(14.7) 11.7(13.2)	さつまいも、米、押麦 三温糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、米みそ 豚肉	にんじん、たまねぎ こまつな、しめじ きゅうり、ひじき	しょうゆ、和風だしの素 酢、みりん、食塩	牛乳	焼き芋 麦茶	
06 水	御飯 ユーリンチー ごぼうのサラダ チンゲン菜のスープ	505.2(418.2) 15.8(12.8) 25.1(21.6)	米、マヨネーズ、片栗粉 油、三温糖、ごま、ごま油	鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) ハム	レタス、ごぼう、みかん バナナ、コーン チンゲンサイ、にんじん ねぎ、しょうが、だいこん もも	しょうゆ、酢、食塩	茹大根	フルーツヨーグルト 麦茶	
07 木	きのこカレーうどん 里芋の甘辛 バナナ	600.1(589.7) 15.2(17.8) 14.8(17.6)	さといも、米、もち米 片栗粉、油、砂糖 三温糖、ごま油 ゆでうどん	チーズ、かつお節 豚ひき肉、豚肉	バナナ、にんじん ねぎ、たけのこ、しめじ しいたけ、えのきたけ 干しいたけ	めんつゆ、しょうゆ 酢、みりん カレールウ	ベビーチーズ	中華おこわのおにぎり 麦茶	
08 金	御飯(雑穀入り) 豚肉のみみじ炒め れんこんきんぴら 豆乳味噌スープ	504.2(449.8) 23.7(19.4) 14.9(12.0)	じゃがいも、米、片栗粉 油、三温糖、ごま油 ごま、さつまいも	豆乳、米みそ 鶏がらスープ、粉チーズ 牛乳 豚肉	れんこん、キャベツ たまねぎ、ブロッコリー にんじん、しめじ コーン、りりりこんぶ	ケチャップ、しょうゆ みりん、食塩	さつま芋	チーズじゃがもち 麦茶	
09 土	御飯 カレー 野菜スープ 麦茶	336.2(266.2) 7.6(6.0) 10.7(8.6)	米、じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、にんじん コーン、にんにく	食塩 カレールウ			
11 月	食パン エビカツ 中華風春雨サラダ 中華コーンスープ	685.7(597.3) 22.8(20.7) 18.6(20.0)	米、油、片栗粉、春雨 三温糖、ごま油 マヨネーズ 食パン、パン粉、小麦粉	牛乳、はんぺん 油揚げ、卵、かつお節 えび	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん コーン、あさつき わかめ	中華スープ、しょうゆ みりん、酢、食塩 和風だしの素 中濃ソース	牛乳	きつねおにぎり 麦茶	
12 火	麦御飯 肉団子のトマト煮 小松菜とじゃこの和え物 白菜スープ	720.8(574.3) 25.7(20.5) 32.3(25.9)	米、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、押麦 三温糖、油	生クリーム、牛乳、卵 豚ひき肉 しらす干し	ホールトマト、かぼちゃ にんじん、こまつな ブロッコリー、たまねぎ はくさい、しめじ、かぶ しょうが	ケチャップ、しょうゆ 食塩、コンソメ	茹人参	南瓜プリン 麦茶	
13 水	御飯(雑穀入り) 鶏肉とさつま芋の照煮 キャベツと塩昆布のスパサ 味噌汁(あさつき・えのき)	502.0(399.4) 17.3(14.0) 10.3(8.3)	米、さつまいも、砂糖 オリーブ油、三温糖 強力粉、スパゲッティ	鶏もも肉、牛乳 米みそ、バター しらす干し	キャベツ、れんこん、大根 にんじん、たまねぎ えのきたけ、しいたけ あさつき、塩こんぶ りりりこんぶ、にんにく	ドライイースト、食塩 みりん、しょうゆ	茹大根	揚げパン 麦茶	
14 木	御飯 すき焼き風煮 かにかまサラダ 味噌汁(かぶ)	439.8(415.2) 17.5(18.7) 12.8(15.5)	米、三温糖、油、ごま油 小麦粉	焼き豆腐、チーズ 米みそ、卵 かにかま 豚肉、豚ひき肉	はくさい、レタス、きゅうり にら、かぶ、しらたき ねぎ、えのきたけ、人参 かぶ・葉、しょうが にんにく	しょうゆ、酢、みりん	ベビーチーズ	チヂミ風 麦茶	園外保育 (5歳児)
15 金	豚肉とエビの混ぜご飯 たまご焼き ワンタンスープ	444.8(415.8) 23.0(19.4) 15.3(13.0)	米、水あめ、三温糖 油、ごま油、さつまいも ワンタンの皮	牛乳、卵、きな粉 豚肉 えび	万能ねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ ねぎ	しょうゆ、中華だしの素 和風だしの素、食塩 白こしょう	さつま芋	きなこ棒 牛乳	七五三
16 土	煮込みうどん バナナ 麦茶	178.9(154.5) 5.2(4.3) 4.5(3.6)	油 ゆでうどん	油揚げ、かつお節 豚肉	バナナ、だいこん にんじん、ねぎ	しょうゆ、めんつゆ みりん			
18 月	御飯 鮭のオーロラソース 青菜とひじきの胡麻和え かぶのスープ	486.2(447.9) 17.5(17.3) 18.0(18.2)	さつまいも、米 マヨネーズ、油 ざらめ糖、三温糖 すりごま、黒ごま	牛乳、べにさけ	ほうれんそう、かぶ レタス、えのきたけ にんじん、かぶ・葉 ひじき、パセリ	ケチャップ、しょうゆ みりん、食塩	牛乳	大学芋 麦茶	
19 火	御飯 きのこハンバーグ ブロッコリーとツナのマヨ和え 豆乳スープ	539.4(453.1) 24.1(20.3) 22.6(19.3)	米、じゃがいも マヨネーズ、三温糖 焼き麩、パン粉	牛乳、豆乳 ちくわ、バター 豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、しいたけ えのきたけ、まいたけ だいこん	ケチャップ、しょうゆ 食塩 中農ソース	茹大根	麩ラスク 牛乳	消火避難訓練
20 水	麦御飯 ハヤシ 焼きコロッケ風 ブルー	509.7(444.3) 13.7(11.3) 17.7(13.9)	じゃがいも、米、片栗粉 油、押麦、三温糖 パン粉	粉チーズ 豚肉	たまねぎ、だいこん マッシュルーム缶 トマトピューレ、ブルー にんじん	ハヤシルウ、しょうゆ みりん、ケチャップ 食塩、こしょう 中農ソース	茹人参	甘辛大根もち 麦茶	
21 木	御飯(雑穀入り) 治部煮 金時豆煮 味噌汁(ねぎ・大根)	549.6(471.2) 19.6(18.6) 13.4(12.3)	米、ざらめ糖、片栗粉 砂糖、三温糖、油、ごま油 小麦粉、強力粉	鶏もも肉、うずら豆 米みそ、豆乳 豚肉	こまつな、にんじん だいこん、しいたけ ねぎ、キャベツ、たけのこ 干しいたけ、しょうが りりりこんぶ	みりん、しょうゆ 食塩、ドライイースト 和風だしの素	豆乳	肉まん 麦茶	
22 金	御飯 春巻き 五目納豆 味噌汁(あおさのり・なめこ)	504.6(424.6) 17.7(14.6) 18.4(13.8)	米、油 砂糖、ごま油 ほうとう麺 春巻きの皮	納豆、米みそ、油揚げ かつお節、鶏がらスープ 豚肉 しらす	キャベツ、かぼちゃ、人参 たけのこ、大根、なめこ こまつな、はくさい、ねぎ たくあん、干しいたけ 生姜、あおさ、ブルー	しょうゆ、めんつゆ みりん、オイスターソース	ブルー	ほうとう風 麦茶	
25 月	御飯 たらと卵の炒め物 切干サラダ 味噌汁(油揚げ・豆腐)	467.2(436.4) 22.4(21.4) 9.8(11.8)	米、三温糖 はるさめ、ごま油 ごま、黒ごま ホットケーキ粉	牛乳、たら、卵 木綿豆腐、米みそ ちくわ、こしあん 油揚げ、卵	きゅうり、にら、あさつき 切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、酢	牛乳	あんパン 麦茶	
26 火	和風タンメン さつま芋の塩きんぴら ベビーチーズ	534.6(423.3) 16.8(14.1) 15.6(13.3)	米、さつまいも、ごま油 油、砂糖、黒ごま ゆでうどん	チーズ、鶏もも肉 鶏がらスープ 豚ひき肉	キャベツ、ねぎ しいたけ、チンゲンサイ にんじん、ごぼう、ひじき あさつき、黒きくらげ だいこん	しょうゆ、食塩	茹大根	ごぼうとひじきのおにぎり 麦茶	
27 水	御飯 野菜とつくねの煮物 青菜のナムル 味噌汁(白菜・わかめ)	422.1(380.7) 18.5(16.8) 14.1(12.6)	米、片栗粉、三温糖 ごま、砂糖、ごま油 オリーブ油、じゃがいも 強力粉、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉 米みそ、油揚げ ベーコン	こまつな、だいこん はくさい、えのきたけ しらたき、にんじん しいたけ、たまねぎ ピーマン、しょうが、わかめ	しょうゆ、ケチャップ みりん、ドライイースト 食塩	蒸しじゃがいも	ピザ 牛乳	
28 木	御飯(雑穀入り) 豚ヒレカツ 刻み昆布煮、柿 味噌汁(葱・里芋)	687.6(566.4) 26.9(21.7) 24.4(20.3)	米、さつまいも、砂糖 さといも、油、三温糖 スポンジケーキ 小麦粉、パン粉	牛乳、さつま揚げ バター、米みそ 生クリーム 豚肉	ねぎ、にんじん キャベツ、刻みこんぶ りりりこんぶ 柿	しょうゆ、みりん 食塩、酢 中濃ソース	茹人参	さつま芋のモンブラン 牛乳	誕生会
29 金	麦御飯 炒り豆腐 カレーコールドスローサラダ 野菜スープ	429.8(368.4) 13.8(11.3) 15.4(12.3)	じゃがいも、米 片栗粉、油 押麦、三温糖	木綿豆腐、卵 鶏ひき肉、牛乳 かつお節	キャベツ、にんじん はくさい、たまねぎ しいたけ、コーン ブルー	しょうゆ、食塩 和風だしの素 カレー粉	ブルー	ポテロング 麦茶	
30 土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	277.0(213.2) 10.1(7.9) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし コーン、にんじん あおりのり	食塩			

※献立は都合により変更する場合があります。