

令和6年 11月 幼児 献立表

へきなんこども園

日付	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 炭水化物 カルシウム
1(金)	ごはん、さばの味噌煮 小松菜の和え物 けんちん汁、お茶	コーンフレーク	さば、赤みそ、削り節、生揚げ、牛乳	精白米、三温糖、里芋、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	しょうが、こまつな、しめじ、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ	529kcal 20.8g 78.5g 252mg
2(土)	ミートスパゲティ、パンプキンサラダ、牛乳	野菜スティックパン	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、マーガリン、さつまいも、マヨネーズ、野菜スティックパン	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり	507kcal 16.1g 65.7g 185mg
5(火)	超熟ロール、鶏のからあげ れんこんサラダ 野菜スープ、牛乳	ぼたぼた焼き牛乳	鶏もも皮つき、ハム、ベーコン、牛乳	かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ、ぼたぼた焼き	しょうが、にんにく、れんこん、にんじん、水菜、キャベツ、たまねぎ、まいたけ、チンゲンサイ、大根	570kcal 21.3g 57.0g 338mg
6(水)	キーマカレー ポテトサラダ バナナ、牛乳	するめ一口チーズ牛乳	豚もも、ツナ缶、牛乳、するめ、一口チーズ	精白米、じゃがいも、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、とうもろこし、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、きゅうり、バナナ	600kcal 27.8g 81.1g 343mg
7(木)	親子丼 キャベツときゅうりの和え物 バナナ、お茶	バタースティックパン牛乳	鶏卵、鶏もも、削り節、刺みのり、しらす干し、塩昆布、牛乳	精白米、三温糖、バタースティックパン	たまねぎ、ねぎ、みつば、しめじ、キャベツ、きゅうり、もやし、バナナ	568kcal 21.5g 89.3g 210mg
8(金)	★七分付き玄米、いわしのみじおろし煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁、お茶	大学いも牛乳	削り節、生揚げ、わかめ、赤みそ、牛乳	七分つき米、さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ゴマ	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、はくさい、切り干し大根、えのきたけ、ねぎ	485kcal 18.5g 71.8g 329mg
11(月)	わかめごはん 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁、バナナ、お茶	さつま芋とチーズのケーキ牛乳	わかめ、ごはんの煮、生揚げ、豚もも、かまぼこ、削り節、クリームチーズ、鶏卵、練乳、牛乳	精白米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、マーガリン、さつまいも、薄力粉	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、たけのこ、バナナ	533kcal 18.8g 84.7g 250mg
12(火)	ごはん、酢鶏 春雨サラダ バナナ、お茶	あべかわ牛乳	鶏むね、ハム、豆腐、さな粉、牛乳	精白米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、揚げ油、はるさめ、マヨネーズ、白玉粉、マカロニ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、バナナ	572kcal 19.7g 91.0g 186mg
13(水)	★さつま芋とひじきのごはん キャベツとしらすの和え物 豚汁、お茶	薄皮つぶあんぱん牛乳	油あげ、かつお節、しらす干し、豚もも、生揚げ、削り節、赤みそ、牛乳	七分つき米、さつまいも、三温糖、ごま油、里芋	おかひじき、にんじん、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、大根、ねぎ、ごぼう	475kcal 18.4g 74.2g 239mg
14(木)	焼きうどん 里芋の煮物 みかん、お茶	バタースティックパン牛乳	豚もも、かまぼこ、鶏もも、牛乳	うどん、里芋、三温糖、バタースティックパン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ねぎ、たけのこ、れんこん、ごぼう、さやえんどう、みかん	428kcal 17.6g 63.1g 190mg
15(金)	食パン、魚のフライ、オーロラソース キャベツサラダ カレースープ、牛乳	あんまん牛乳	ホキ、鶏卵、ソーゼン、牛乳	食パン、薄力粉、パン粉、マヨネーズ、コーン、レッシング、あんまん	キャベツ、きゅうり、水菜、ヤングコーン、とうもろこし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	738kcal 30.0g 97.2g 400mg
16(土)	ハヤシライス、スイートポテトサラダ、牛乳	スティックパン	豚もも、ハム、牛乳	精白米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、スティックパン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり	535kcal 14.7g 76.7g 177mg
18(月)	★七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き 五目みそ汁、バナナ、お茶	マフィンチーズとコーン牛乳	豚もも、レバー、生揚げ、削り節、合わせみそ、鶏卵、チーズ、牛乳	七分つき米、薄力粉、マヨネーズ、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、大根、ごぼう、しめじ、ねぎ、バナナ、とうもろこし	531kcal 24.5g 75.5g 263mg
19(火)	ナポリタンスパゲティ 三色サラダ 牛乳	ヨーグルトケーキ牛乳	ソーゼン、豚もも、チーズ、牛乳、ヨーグルト、鶏卵	スパゲティ、サラダ油、オリーブ油、ごまドレッシング、薄力粉、マーガリン、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、ブロッコリー、とうもろこし、マーメレード	534kcal 21.5g 64.6g 396mg
20(水)	超熟ロール、ささみのフィンガーフライ ポパイサラダ かぼちゃのスープ、牛乳	焼き芋牛乳	鶏ささ身、鶏卵、チーズ、ツナ缶、牛乳、生クリーム	薄力粉、パン粉、サラダ油、スパゲティ、マヨネーズ、じゃがいも、さつまいも	ほうれんそう、とうもろこし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	613kcal 28.6g 69.3g 381mg
21(木)	人参ごはん、いわしのかつお節煮 チンゲン菜の和え物 里芋のみそ汁、お茶	小豆バタースティックパン牛乳	鶏もも、かまぼこ、油あげ、削り節、しらす干し、わかめ、白みそ、牛乳	精白米、こんにやく、三温糖、すりいりごま、里芋、小豆、バタースティックパン	にんじん、しいたけ、さやえんどう、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、なす、しめじ、えのきたけ、ねぎ	576kcal 23.8g 76.8g 223mg
22(金)	マーボー丼 パンサンサー バナナ、お茶	自然の恵みドーナツ牛乳	豆腐、豚もも、赤みそ、ハム、牛乳	精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ	なす、れんこん、たけのこ、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり、とうもろこし、バナナ	639kcal 19.6g 94.8g 227mg
25(月)	ハンバーガー コールスローサラダ ミルクスープ、牛乳	お好み焼き	豚ひき肉、鶏卵、牛乳、おから、ハム、生クリーム、豆乳、あおのり、削り節、さくらえび、豚もも	パン粉、長いも、薄力粉、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レーズン、かぼちゃ、にんじん、しめじ、パセリ、ねぎ	501kcal 24.2g 44.0g 250mg
26(火)	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 バナナ、お茶	小豆バタースティックパン牛乳	豚もも、生揚げ、刻み昆布、大豆、削り節、牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、さつまいも、小豆、バタースティックパン	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、はくさい、ヤングコーン、さやえんどう、バナナ	575kcal 18.0g 95.2g 243mg
27(水)	★七分付き玄米、魚の竜田揚げ きんぴらごぼう のっぺい汁、お茶	さつま芋とりんごのケーキ牛乳	メルルーサ、豚もも、生揚げ、削り節、鶏卵、練乳、牛乳	七分つき米、かたくり粉、揚げ油、すりいりごま、ごま油、三温糖、里芋、薄力粉、さつまいも、サラダ油、マーガリン	しょうが、ごぼう、さやえんどう、りんご、たまねぎ、ねぎ、りんご	609kcal 22.0g 84.6g 230mg
28(木)	ごはん すき焼き風煮物 和風かぼちゃサラダ、お茶	ココナッツサブレ牛乳	豚もも、焼き豆腐、なると、鶏卵、赤みそ、牛乳	精白米、しらたき、三温糖、マヨネーズ、すりいりごま	しいたけ、はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり	556kcal 21.4g 74.6g 222mg
29(金)	キッズビビンバ やみつききゅうり バナナ、お茶	スティックパン牛乳	豚ひき肉、牛乳	精白米、ごま油、サラダ油、すりいりごま、スティックパン	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、バナナ	598kcal 20.5g 73.6g 195mg
30(土)	焼きそば、ブロッコリーサラダ、牛乳	さつま芋スティックパン ジョア ストロベリー	豚もも、牛乳	焼きそば、マヨネーズ、さつま芋スティックパン	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり	436kcal 19.0g 59.3g 856mg

月平均栄養価 エネルギー 555kcal たんぱく質 21.3g 炭水化物 75.8g カルシウム 286mg
 *材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。
 *砂糖は、漂白していない三温糖・塩は天然塩を使用しています。
 *マークの付いている日は、栄養価の高い七分付き玄米の日です。
 ※11月24日は、『和食の日』です。和食の日は、『和食』の大切さを再認識してもらうために制定された記念日です。日本の伝統的な和食文化の保護や伝承の大切さについて考えることを目的として制定されています。11=いい 24=日本食という語呂合わせで『だし』を味わえるように21日(木)に人参ごはん・干し椎茸 いわしのかつお節煮一餐節 が出ます。