

2024年11月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	ミートスパゲティ、いんげんのごまよごし、ウイナースープ	512.8 19.6 18.5 2.3	○米、マカロニスパゲティ、○砂糖、片栗粉、ごま、砂糖、油、○ごま	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウイナーソーセージ、○油揚げ	にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ、○にんじん、コーン缶	いなりおにぎり
02 土	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、じゃがいもの味噌汁	468.5 15.8 12.6 1.2	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳、スイートポテト
05 火	御飯、ボークビーンズ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、りんごのコンポート	538.7 17.5 16.8 1.8	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	◎牛乳、◎牛乳、ウイナーソーセージ、ゆで大豆、○とろけるチーズ、ちくわ	りんご、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、○コーン缶、レモン果汁	牛乳、コーンチーズトースト
06 水	御飯、白身魚の照り焼き、きゅうりの酢の物、玉ねぎのみそ汁	441.6 19.7 9.3 1.9	米、○小麦粉、さつまいも、○ぐりの甘露煮、○油、○砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、たら、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、カットわかめ	牛乳、栗蒸しパン
07 木	御飯、鶏つくねのあんかけ、白菜とほうれん草の甘酢和え、かぼちゃのみそ汁	464.6 17.8 11 1.7	○さつまいも、米、○砂糖、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ひじき、カットわかめ、刻みこんぶ、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
08 金	みそラーメン、大根サラダ、みかん	421.9 16.4 15.3 1.6	ゆで中華めん、○強力粉、○砂糖、○油、油、砂糖、すりごま	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、だいこん、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、万能ねぎ	牛乳、豆腐ドーナツ
09 土	ハヤシライス、マカロニサラダ、パイナップル	563 16.5 18.2 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニスパゲティ、マヨネーズ、○油、油	◎牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	パイナップル、たまねぎ、にんじん、○バナナ、きゅうり、しめじ	牛乳、バナナホットケーキ
11 月	ひじきごはん、豆腐の和風あんかけ、かぶのみそ汁	494.7 21.4 17.6 1.8	米、○砂糖、油、砂糖、片栗粉	◎豆乳、◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン、かつお節、いわし(煮干し)	かぶ、にんじん、たまねぎ、○いちごジャム、えのきたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、豆乳プリン
12 火	キッズビビンバ、中華サラダ、コーンスープ	466.2 15.2 15 1.4	○さつまいも(皮付)、米、油、砂糖、ごま、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	コーン缶、ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、焼き芋
13 水	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草のおかか和え、秋の豚汁	499.6 22.2 11.7 1.6	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、○油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、かれい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、もやし、ねぎ、えのきたけ、しいたけ	牛乳、オレンジ蒸しパン
14 木	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃの甘煮、梨のコンポート	433.5 13.9 7.2 1.7	生中華めん、○米、○さつまいも、砂糖、ごま油、○黒ごま	◎牛乳、豚肉(肩)、かつお節	なし、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、レモン果汁	さつまいもおにぎり
15 金	親子丼、春雨スープ、パイナップル	500.7 20.6 11.3 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、○絹ごし豆腐、かまぼこ、かつお節	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
16 土	御飯、肉じゃが、ブロッコリーのごま和え、さつまいものみそ汁	538 18 17.5 1.5	米、じゃがいも、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、もやし、いんげん	牛乳、かぼちゃケーキ
18 月	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、にんじんのみそ汁	449.9 18.1 14.9 1.4	米、パン粉、○砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、○みかん缶、○パイナップル、にんじん、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
19 火	きつねうどん、卵の花、みかん缶	414.9 14.4 11.8 2.1	ゆでうどん、○米、砂糖、油	◎牛乳、○ウイナーソーセージ、油揚げ、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	ウイナーおにぎり
20 水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、キャベツの塩ごま和え、たまごスープ	499.3 19 17.4 1.5	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、ごま	◎牛乳、◎牛乳、たら、○木綿豆腐、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○にんじん、きゅうり、カットわかめ、あおのり	牛乳、人参ドーナツ
21 木	御飯、八宝菜、ほうれん草のしらすあえ、だいこんのみそ汁	507.9 22.2 17.9 2.3	米、○食パン、ごま油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、○ウイナーソーセージ、○とろけるチーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、○たまねぎ、しいたけ、ねぎ、しょうが	牛乳、ピザトースト
22 金	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーの白あえ、小松菜のみそ汁	468.9 22.4 17.1 1.5	米、○砂糖、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、こまつな、○みかん缶、○パイナップル、だいこん、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳、フルーツヨーグルト
25 月	御飯、魚の野菜あんかけ、ジャーマンポテト、豆腐と白菜の煮浸し風汁	491.6 21.2 16.6 1.7	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さわら、木綿豆腐、ウイナーソーセージ、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、はくさい、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
26 火	かぼちゃのカレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	540.4 16.2 16.3 1.7	米、○食パン、砂糖、油、すりごま	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、牛乳	りんご、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、レモン果汁	牛乳、ジャムトースト
27 水	三色どんぶり、そうめん汁、もも缶	476.1 19.5 13.3 1.2	米、○マカロニ、干しそうめん、○砂糖、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、○きな粉、かつお節	もも缶(白桃)、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、マカロニきな粉
28 木	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、トマトと卵のスープ	569 24.3 21.9 1.3	○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、マーガリン、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、さけ、卵、○卵、○無塩バター、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、○バナナ、トマト、しめじ、ねぎ	牛乳、バナナケーキ
29 金	御飯、クリームシチュー、ブロッコリーのおかか和え、みかん缶	481.3 15.6 13.1 1.1	○じゃがいも、米、じゃがいも、○片栗粉、小麦粉、○油、○砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、かつお節	みかん缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳、芋もち
30 土	焼きそば、ひじきのサラダ、わかめスープ	438.8 17.3 15.6 1.6	焼きそばめん、○米、マヨネーズ、油	◎牛乳、絹ごし豆腐、○さけ、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ、あおのり	鮭おにぎり

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。