



令和6年 11月献立表

平日の平均栄養量(3~5歳児・おやつ含む)
 エネルギー 549kcal 脂質 17.1g
 たんぱく質 23.5g カルシウム 235mg

曜 日	午前おやつ(乳児) 給食 3時おやつ	血・肉・骨になるもの	働く力になるもの	身体の調子を整えるもの	その他	
月	11	のりわかめせんべい / 牛乳 ごはん 炒り豆腐 小松菜のしらす和え 白菜とじゃが芋のすまし汁	牛乳 木綿豆腐 豚肉 卵 しらす カットわかめ かつお節 昆布	のりわかめせんべい 米 砂糖 油 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 グリンピース 小松菜 人参 白菜 長ねぎ	酒 醤油 醤油 塩 醤油
	25	焼きビーフン 牛乳	豚肉 牛乳	ビーフン 油 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン	酒 醤油 塩 中華だし
火	12	ソフトな塩せん / 牛乳 ごはん 鶏そぼろ 切り干し大根の甘酢和え	牛乳 鶏ひき肉 絹豆腐 みそ かつお節 昆布	ソフトな塩せん 米 砂糖 小麦粉 砂糖 ごま油	きゅうり 切り干し大根	みりん 醤油 酒 塩 酢 醤油
	26	なめこ汁 もちもちチーズパン 牛乳	牛乳 粉チーズ 牛乳	油 白玉粉	なめこ 長ねぎ 大根	
水	13	コーンクッキー / 牛乳 ごはん 肉野菜炒め 中華スープ	牛乳 豚肉 ベーコン カットわかめ	コーンクッキー 米 砂糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ 長ねぎ チンゲン菜	醤油 みりん 塩 醤油 中華だし
	27	みかん 二色サンド 牛乳	牛乳	マーガリン 食パン	いちごジャム	
木	14	ふかし芋 / 牛乳 ロールパン 鮭とほうれん草のグラタン	牛乳 鮭 バター 牛乳 チーズ 昆布 鶏肉	さつまいも ロールパン 小麦粉 マカロニ じゃが芋	ほうれん草 玉ねぎ しめじ コーン缶 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	塩 コンソメ 塩 醤油
	28	トマト 昆布とごまのおにぎり 麦茶	昆布	米 白いりごま	トマト	麦茶
金	1	人参せんべい / 牛乳 ごはん 鶏の唐揚げ	牛乳 鶏肉 卵	人参せんべい 米 片栗粉 小麦粉 油	生姜 カリフラワー	酒 醤油
	15	茹でカリフラワー 白菜としめじのみそ汁 煮りんごヨーグルト /ビスケット 麦茶	油揚げ みそ 昆布 かつお節 ヨーグルト スキムミルク	グラニュー糖 ビスケット	人参 白菜 玉ねぎ しめじ りんご	麦茶
土	2	ソフトな塩せん / 牛乳 ふりかけおにぎり 豚汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	ソフトな塩せん 米	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	ふりかけ
	30	バナナ			バナナ	
月	18	コーンクッキー / 牛乳 ごはん 肉じゃが 親子汁 トマト バナナマフィン 牛乳	牛乳 豚肉 かつお節 昆布 昆布 かつお節 鶏肉 絹豆腐 卵	コーンクッキー 米 じゃが芋 白滝 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 長ねぎ 小松菜 トマト	みりん 醤油 酒 塩 醤油
			バター スキムミルク 卵 牛乳	グラニュー糖 小麦粉	バナナ	ベーキングパウダー
火	5	ソフトな塩せん / 牛乳 スパゲティミートソース ★1 フルーツサラダ	牛乳 豚ひき肉	ソフトな塩せん スパゲティ 油 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶	ケチャップ 中濃ソース 塩 酢
	19	コーンスープ かやくごはんのおにぎり 麦茶	ハム 卵 油揚げ かつお節 昆布	片栗粉 米 こんにゃく	クリームコーン コーン缶 パセリ 人参 しいたけ	コンソメ 塩 酒 みりん 醤油 塩 麦茶
水	6	人参せんべい / 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ ハム	人参せんべい 米 ごま油 砂糖 片栗粉 砂糖 油	長ねぎ なら 大根 きゅうり 人参 コーン缶	醤油 コンソメ 酢 塩
	20	ミルククリームパン 牛乳	牛乳 バター 牛乳	ロールパン 砂糖		バニラエッセンス
木	7	バナナ / 牛乳 ごはん ぶり大根 キャベツとじゃが芋のみそ汁	牛乳 ぶり 油揚げ みそ かつお節 昆布	バナナ 米 砂糖 じゃが芋	生姜 大根 キャベツ 玉ねぎ えのき茸 オレンジ	醤油 酒 みりん
	21	オレンジ (7)マカロニきな粉 / 牛乳 (21)ケーキ ★2 / 牛乳	きな粉 牛乳	砂糖 黒糖 マカロニ		
金	8	マリー / 牛乳 ごはん さつまいもカレー わかめと鶏ささみのサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏ささみ カットわかめ	マリー 米 油 さつまいも 砂糖 油 白いりごま	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 きゅうり	カレールウ 酢 塩 醤油
	22	柿 / せんべい 牛乳	牛乳	せんべい	柿	
土	9	ソフトな塩せん / 牛乳 二色丼 野菜たっぷりスープ オレンジ	牛乳 ツナ缶 卵 ベーコン	ソフトな塩せん 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン オレンジ	醤油 コンソメ 塩



★1:さくら組・ちゅうりっぷ組はスパゲティが少なめで食パンがつきます。
 ★2:さくら組・ちゅうりっぷ組はスポンジケーキです。

今月の注意するアレルギー食材

卵 乳製品 小麦粉 大豆製品 鶏肉 豚肉
 ごま オレンジ バナナ りんご 鮭