

令和 6 年

11月 給食献立表

上ノ丸くじら保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	牛乳 クラッカー	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き キャベツのさっぱりサラダ たまごのすまし汁 みかん	牛乳 コーンフレーク	牛乳・さわら・麦みそ・鶏卵	リッツ・米・マヨドレ・砂糖・オリーブ油・コーンフレーク・マシュマロ・無塩バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん・コーン缶(粒)・えのきたけ・カットわかめ・みかん
2	土	牛乳 ウエハース	豚肉チャーハン きゅうりの酢の物 白菜のスープ	牛乳 市販菓子	牛乳・ふたひき肉	鉄+コラーゲンウエハース(ココア・米・油・いりごま・砂糖・コーンスナック)	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり・カットわかめ・ながさきはくさい
5	火	牛乳 ビスケット	ミートズバゲティ 大根サラダ コンソメスープ	お茶 鮭おにぎり	牛乳・牛ひき肉・ふたひき肉・パルメザンチーズ・ちくわ・ベーコン・さけ瓶詰	ビスケット・マカロニ・スパゲティ・油・薄力粉・マヨドレ・じゃがいも・米	たまねぎ・にんじん・ゆで冷凍グリーンピース・トマトピューレ・トマトケチャップ・だいこん・きゅうり・コーン
6	水	牛乳 クッキー	ご飯 カレーの磯部焼き 小松菜とベーコンのソテー さつま芋の味噌汁 パイナップル缶	牛乳 食パンラスク	牛乳・まがれい・ベーコン・油揚げ・麦みそ	クッキー・米・油・さつまいも・食パン・砂糖・無塩バター	青のり・こまつな・たまねぎ・コーン缶(粒)・しめじ・青ねぎ・パイナップル缶詰
7	木	牛乳 ビスコ	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ブロッコリーサラダ 中華スープ	牛乳 パイナップル缶	牛乳・ふたローズ・豆乳	ビスコ・米・片栗粉・油・ホットケーキミックス・砂糖	たまねぎ・黄パプリカ・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・りよくとうもろやし・カットわかめ・にんじん・パイナップル缶詰
8	金	牛乳 クラッカー	わかめご飯 卵焼き(具入り) 春雨サラダ すまし汁	牛乳 塩マヨポテト	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ローズハム	リッツ・米・砂糖・はるさめ・ごま油・じゃがいも・片栗粉・マヨドレ	炊き込みわかめ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・きゅうり・チンゲンサイ・だいこん・えのきたけ
9	土	牛乳 ウエハース	塩焼きそば もやしときゅうりのナムル コンソメスープ	牛乳 市販菓子	牛乳・ふたひき肉・絹ごし豆腐	鉄+コラーゲンウエハース(ココア・中華めん・ごま油・いりごま・じゃがいも)	キャベツ・にんじん・青ねぎ・青のり・りよくとうもろやし・きゅうり
11	月	牛乳 白い風船	チキンライス みかんサラダ 卵と野菜のスープ	お茶 さつま芋のお焼	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏卵	米・無塩バター・オリーブ油・さつまいも・片栗粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・キャベツ・チンゲンサイ・コーン缶(粒)
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 さばのみりん焼き ひじきの煮物 味噌汁 桃缶	牛乳 ジャムサンド	牛乳・さば・油揚げ・麦みそ	ビスケット・米・砂糖・冷凍さといも・食パン	おろししょうが・乾ひじき・にんじん・さやいんげん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・白桃缶・ブルーベリージャム
13	水	牛乳 クッキー	ご飯 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のゴマ昆布和え ポトフ風スープ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳・ふたローズ(皮脂無)・豆乳	クッキー・米・油・いりごま・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖	たまねぎ・青ピーマン・チンゲンサイ・塩昆布・キャベツ・にんじん
14	木	牛乳 ビスコ	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き スパゲティサラダ トマトスープ	お茶 しらすとワカメ	牛乳・鶏もも(皮なし)・パルメザンチーズ・ツナ缶・大豆・しらす干し	ビスコ・ロールパン・パン粉・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・米・いりごま	きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ホールトマト・炊き込みわかめ
15	金	牛乳 クラッカー	チキンカレー 切干大根のサラダ バナナ	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳・若鶏もも皮なし	リッツ・米・じゃがいも・油・砂糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・切干しいたけ・きゅうり・にんじん・バナナ・くりかぼちゃ
16	土	牛乳 ウエハース	豚丼 キャベツのごま和え わかめスープ	牛乳 市販菓子	牛乳・ふたもも(皮脂無)	鉄+コラーゲンウエハース(ココア・米・砂糖・片栗粉・いりごま・コーンスナック)	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キャベツ・にんじん・カットわかめ・だいこん

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	鉄 (mg)	ビタミンA レチノール当量 FE(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相 当量 (g)
3歳以上	516	17.9	2.1	194	0.31	0.4	26	4.3	1.6
1・2歳	463	17.7	2.1	173	0.26	0.37	21	3.4	1.5

令和6年

11月 給食献立表

日	曜	食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
18	月	牛乳 白い風船 ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ なめこの味噌汁	牛乳 餃子ピザ	牛乳・鶏もも(皮なし)・フ レーンヨーグルト・ロース ハム・油揚げ・麦みそ・ツ ナ缶・プロセスチーズ	米・砂糖・じゃがいも・マヨド レ・ぎょうざの皮	トマトケチャップ・にんじん・ きゅうり・なめこ・たまねぎ・だ いこん・コーン
19	火	牛乳 ビスケット ぼうとう風うどん ビーンズサラダ フルーツヨーグルト和え	お茶 きなこおはぎ	牛乳・ふたもも(赤肉)・油 揚げ・麦みそ・大豆水煮缶 詰・プレーンヨーグルト・ きな粉	ビスケット・ゆでうどん・マヨ ドレ・砂糖・米	かぼちゃ・たまねぎ・だいこん・ にんじん・ごぼう・コーン・きゅ うり・バナナ・みかん缶詰
20	水	牛乳 クッキー ご飯 鮭の照り焼き もやしのコマだれ和え そうめん汁	お茶 チーズ蒸しケーキ	牛乳・さけ・板かまぼこ・ ハルメザンチーズ	クッキー・米・砂糖・そうめ ん・ホットケーキミックス・油	りよくとうもやし・きゅうり・に んじん・こまつな・たまねぎ
21	木	牛乳 クラッカー いりかけごはん 白身魚フライ かぼちゃのサラダ コンソメスープ ヤクルト	牛乳 りんごケーキ	牛乳・まがれい・鶏卵・ ロースハム・ヤクルト・豆 乳	リッツ・ご飯・薄力粉・生パン 粉・油・砂糖・マヨドレ・ホッ トケーキミックス	トマトケチャップ・くりかぼ ちゃ・きゅうり・にんじん・チン ゲンサイ・たまねぎ・だいこん・ りんご缶詰
22	金	牛乳 クラッカー ご飯 さわらの塩こうじ焼き かにカマときゅうりの酢の物 さつま芋のみそ汁 パイン缶	牛乳 マカロニみたら	牛乳・さわら・かにかまぼ こ・麦みそ	リッツ・米・塩こうじ・三温 糖・さつまいも・マカロニ・ス パゲティ・砂糖・片栗粉	カットわかめ・きゅうり・たまね ぎ・えのきたけ・青ねぎ・パイン アップル缶詰
25	月	牛乳 白い風船 麦ご飯 鶏の照り焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	お茶 桃入りフルーチ	牛乳・若鶏もも・豆腐・油 揚げ	米・押麦・砂糖・いりごま・さ といも・生いも板こんにゃく・ フルーチェ	しょうが・こまつな・まいだけ・ にんじん・だいこん・にんじん・ 黄桃缶
26	火	牛乳 ビスケット ご飯 あじの梅味噌焼き ブロッコリーとトマトのサラ すまし汁 りんご	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳・あじ・麦みそ・かつ お節・豆乳・きな粉	ビスケット・米・砂糖・油・ ホットケーキミックス	梅干し・ブロッコリー・トマト・ カットわかめ・コーン・かぼ ちゃ・たまねぎ・ほうれんそう・ りんご
27	水	牛乳 クッキー ロールパン ポークチャップ さつまいもサラダ 白菜のミルクスープ	お茶 おかかおにぎり	牛乳・ふたかた・ベーコ ン・削り節	クッキー・ロールパン・油・砂 糖・さつまいも・マヨドレ・米	たまねぎ・青ピーマン・マッシュ ルーム水煮缶・トマトケチャッ プ・きゅうり・にんじん・はくさい
28	木	牛乳 ビスコ ご飯 肉じゃが カテーシチーズサラダ すまし汁	牛乳 麩のラスク	牛乳・ふた肉・カテーシ チーズ・生揚げ	ビスコ・米・じゃがいも・油・ しらたき・砂糖・オリーブ油・ 釜焼きふ・有塩バター・グラ ニュー糖	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ アスパラガス・にんじん・だいこ ん・もすく
29	金	牛乳 ビスコ 麦ご飯 ピザ風卵焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳 フアマンケーキ	牛乳・鶏卵・ベーコン・ チーズ・豆腐	ビスコ・米・押麦・油・いりご ま・薄力粉・砂糖・なたね油	たまねぎ・青ピーマン・トマトケ チャップ・ほうれんそう・りよ くとうもやし・にんじん・キャベ ツ・まいだけ
30	土	牛乳 ウエハース ご飯 クリームシチュー 切干大根の塩昆布和え みかん缶	牛乳 市販菓子	牛乳・若鶏もも皮なし	鉄+コラーゲンウエハース(ココ ア・米・じゃがいも・コーンス ナック	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・切干しいごん・きゅうり・ にんじん・塩昆布・みかん缶詰