

# 11 月 献 立 表



2023年11月

竜之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時,○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
1 15	水	すきやき煮、もずくの酢の物、りんご、ご飯	米、じゃがいも、板こんにゃく、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○マーガリン、油	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、焼き豆腐、○チーズ、しょうゆ、○脱脂粉乳、しらす干し、◎牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、もずく、えのきたけ、ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○チーズ蒸しパン(1日)、焼き芋(15日)	506	558
2 16	木	魚の照り焼き、ひじきの炒め煮、さつまいものみそ汁、ご飯	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター、ちくわ、しょうゆ、◎ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ひじき、グリーンピース(冷凍)、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、◎ごまクッキー	525	624
17	金	五目煮、小松菜とツナの和え物、みかん、麩のすまし汁、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、砂糖、油、焼ふ(車ふ)	○牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、しょうゆ、油揚げ、○脱脂粉乳、○バター、◎牛乳	こまつな、みかん、たまねぎ、にんじん、れんこん、もやし、○りんご、いんげん、ねぎ、ひじき、○レモン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○りんごケーキ	488	537
4 18	土	豚汁うどん、青菜の磯あえ	干しうどん、さつまいも、板こんにゃく、油	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎牛乳	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	471	499
6 20	月	そぼろ丼、おじゃがとじゃこのおかかあえ、柿	米、じゃがいも、○食パン、油、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、凍り豆腐、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	かき、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム・低糖度、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ジャムサンド	516	575
7 21	火	魚のカレームニエル、さつまいものきなこサラダ、ブロッコリーの塩ゆで、ご飯	米、さつまいも、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、べにさけ、○チーズ、しょうゆ、きな粉、ごま、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット、○チーズ	516	567
8 22	水	きのこシチュー、コールスローサラダ、トマト、ロールパン	ロールパン、○米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○しょうゆ、○かつお節、◎牛乳、しょうゆ	トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、きゅうり、◎こまつな、エリンギ、しめじ、◎りんご	◎牛乳、◎りんご、○牛乳、○青菜のおにぎり	488	593
9	木	手作りがんもどき、五色和え、きざみ昆布のじゃこ煮、ご飯	米、○食パン、○マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、生揚げ、しらす干し、○しらす干し、しょうゆ、ごま、◎ごま、◎牛乳	はくさい、ほうれんそう、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、ごぼう、刻みこんぶ、黒きくらげ、◎あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、◎ごまじゃこトースト	517	576
10 24	金	鶏肉のごまみそ焼き、キャベツのおかかあえ、のっぺい汁、ご飯	米、さといも、○米粉、○砂糖、○マーガリン、○コーンスターチ、砂糖、片栗粉、ごま油、○粉糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○木綿豆腐、ちくわ、しょうゆ、しらす干し、ごま、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、ごぼう、○バナナ、葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ブラウニー	535	599
11 25	土	八宝めん、バナナ	ゆで中華めん、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、しょうゆ、◎牛乳	はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、黒きくらげ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	426	436
13 27	月	チキン南蛮、キャベツとコーンの和え物、みかん、ご飯	米、○砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、ケチャップ、砂糖	○牛乳、○調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	みかん、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、○かんでんクック	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○豆乳ココアゼリー	474	520
14 28	火	豆乳ミートグラタン、わかめスープ、スナップえんどうのサラダ、ご飯	米、じゃがいも、ケチャップ、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、ベーコン、しょうゆ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、スナップえんどう、ピーマン、しめじ、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	498	552
29	水	千草焼き、もやしの和え物、みそ汁、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○脱脂粉乳、○バター、しらす干し、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、たまねぎ、キャベツ、○りんご、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、○レモン、黒きくらげ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○りんごケーキ	505	562
30	木	厚揚げと大根のそぼろ煮、白菜の塩昆布あえ、手作りふりかけ、ご飯	米、○さつまいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、○卵、○バター、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、塩こんぶ、干しいたけ、あおのり、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○スイートポテト	473	558

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。