



11月献立表



2022年11月

竜之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	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	火	豆乳ミートグラタン、野菜スープ、梨、ご飯	米、じゃがいも、ケチャップ、マカロニ、○油、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、しょうゆ、◎牛乳	なし、たまねぎ、○れんこん、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○れんこんチップス、○ビスケット	539	633
2 16	水	五目煮、ピーマンとツナの和え物、みかん、ご飯	米、じゃがいも、板こんにゃく、○片栗粉、砂糖、油、○油	○牛乳、鶏もも肉、○おから、ツナ水煮缶、油揚げ、○ピザ用チーズ、○ちくわ、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳、○しょうゆ	みかん、キャベツ、にんじん、ピーマン、れんこん、○葉ねぎ、いんげん、ひじき	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○うの花チヂミ	448	487
4	金	魚の塩焼き、切干し大根のサラダ、さつまいものみそ汁、ご飯	米、さつまいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、ベにさけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	○バナナ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○バナナクッキー	543	612
5 19	土	きつねうどん、青菜の磯あえ	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ、しょうゆ、しらす干し、◎牛乳	こまつな、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、塩こんぶ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	451	473
7 21	月	鶏肉の中華風照り煮、ひじきとちりめんの中華サラダ、柿、ご飯	米、○さつまいも、○米粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油、○油、○グラニュー糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○調製豆乳、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	かき、○りんご、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ひじき	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○米粉のアップルスイートポテト	515	574
8 22	火	すきやき丼、野菜とわかめの酢の物、りんご、ご飯	米、しらす、砂糖、油	○牛乳、和牛(もも・赤肉)、焼き豆腐、ちくわ、しょうゆ、しらす干し、◎牛乳	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、ごぼう、えのきたけ、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	616	696
9	水	ヒレカツ、キャベツとコーンの和え物、グリーンポテト、ご飯	米、じゃがいも、○食パン、パン粉、小麦粉、油、○マーガリン・ソフトタイプ、ケチャップ、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(ヒレ)、しょうゆ、○きな粉、かつお節、◎牛乳	キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○きなこクリームサンド	516	575
10 24	木	千草焼き、けんちん汁、トマト、ご飯	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、卵、木綿豆腐、○卵、鶏ひき肉、○バター、しょうゆ、◎牛乳	トマト、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、たけのこ(水煮缶)、葉ねぎ、○レモン	◎牛乳、◎フルーツチェ、○牛乳、○レモンのカップケーキ	506	570
11 25	金	魚のカレームニエル、さつまいもときな粉のサラダ、ブロッコリーの塩ゆで、ご飯	米、さつまいも、○米粉、○砂糖、○油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、かれい、○調製豆乳、しょうゆ、きな粉、黒ごま、◎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、○米粉のココア蒸しパン	515	574
12 26	土	ツナサンド、かぶと豆のスープ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ	○牛乳、ツナ水煮缶、蒸し大豆、ウインナー、◎牛乳	かぶ、たまねぎ、キャベツ、かぶ・葉、にんじん、きゅうり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	450	493
14 28	月	魚の味噌煮、れんこんのきんぴら、小松菜納豆、ご飯	米、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、さば、納豆、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、しらす干し、ごま、かつお節、◎牛乳	れんこん、にんじん、こまつな、ピーマン、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	516	576
17	木	手作りがんもどき、五色和え、小魚の佃煮、ご飯	米、○白玉粉、○油、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、○卵、しらす干し、○粉チーズ、ごま、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし、とうもろこし、ごぼう、こんぶ佃煮、黒きくらげ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ボンデケーキ	585	676
18	金	回鍋肉、春雨スープ、もも缶、ご飯	○さつまいも、米、はるさめ、砂糖、油、ねりごま、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、もも缶、はくさい、しめじ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、にんにく	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○焼き芋	522	581
29	火	厚揚げと大根のそぼろ煮、白菜の塩昆布和え、みかん、ご飯	米、○片栗粉、片栗粉、砂糖、○ごま油、油、ごま油	○牛乳、生揚げ、○豚ひき肉、豚ひき肉、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、○しょうゆ、◎牛乳	だいこん、はくさい、みかん、にんじん、○キャベツ、○たまねぎ、ごぼう、○コーン(冷凍)、きゅうり、いんげん、塩こんぶ、干しいたけ、○しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○花しゅうまい	513	595
30	水	豆乳汁、青菜のお浸し、ひじきふりかけ、パン缶、ご飯	米、○食パン、板こんにゃく、○マヨネーズ、焼ふ(車ふ)、砂糖	○牛乳、豆乳、生揚げ、鶏もも肉、白みそ、米みそ(甘みそ)、○しらす干し、いわし(煮干し)、しょうゆ、ごま、かつお節、◎ごま、◎牛乳	はくさい、だいこん、こまつな、パン缶、にんじん、しめじ、葉ねぎ、ひじき、カットわかめ、○あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ごまじゃこトースト	520	576

※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。