



11月 献立表 あじさい



令和6年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		乳児
1 金	麦ご飯 味噌汁 白身魚フライ キャベツとごぼうの和風マヨサラダ りんご(加熱)	ボンデケーキ	高野豆腐 味噌 かいり チーズ 牛乳	米 押し麦 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 キャベツ ごぼう 人参 りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 塩	エネルギー: 525kcal タンパク: 18.4g 脂質: 15.1g カルシウム: 160mg 食塩相当量: 1.2g
2 土	ご飯 デキンカレー コンソメサラダ オレンジ	味噌焼きおにぎり	鶏肉 味噌	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 塩 みりん	エネルギー: 532kcal タンパク: 12.1g 脂質: 9.9g カルシウム: 41mg 食塩相当量: 1.1g
5 火	肉野菜うどん キャベツの味噌和え オレンジ	ピラフ 牛乳	豚肉 味噌 鶏肉 牛乳	うどん ごま 砂糖 米 無塩バター	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ わかめ オレンジ 玉ねぎ コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 チキンスープの素	エネルギー: 488kcal タンパク: 18.2g 脂質: 14.9g カルシウム: 209mg 食塩相当量: 1g
6 水	青のりご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め煮 白菜のこま和え パナナ	りんごゼリー	高野豆腐 味噌 鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	青のり 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 昆布 人参 白菜 ほうれん草 パナナ りんごジュース アガー	水 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー: 384kcal タンパク: 13.4g 脂質: 5.6g カルシウム: 65mg 食塩相当量: 0.8g
7 木	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 かいりの天ぷら 小松菜のお浸し りんご(加熱)	さつま芋茶巾 牛乳	油揚げ かいり かつお節 牛乳	米 里芋 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 砂糖	さやいんげん 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 キャベツ 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	エネルギー: 547kcal タンパク: 19.4g 脂質: 15.1g カルシウム: 252mg 食塩相当量: 0.9g
8 金	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 野菜炒め チーズ	ココアちんすこう 牛乳	味噌 いわしの煮つけ チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ えのき茸 長ねぎ 昆布 チンゲン菜 もやし コーン	水 こいくちしょうゆ みりん ペーキングパウダー ココア	エネルギー: 560kcal タンパク: 19.5g 脂質: 19.1g カルシウム: 354mg 食塩相当量: 1.3g
9 土	鶏そぼろ丼 味噌汁 白菜の甘酢和え オレンジ	ケチャップライスのおにぎり	鶏肉 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま 無塩バター	玉ねぎ しょうが ほうれん草 干しいたけ 南瓜 わかめ 昆布 白菜 人参 きゅうり オレンジ コーン	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 トマトケチャップ チキンスープの素	エネルギー: 524kcal タンパク: 15.4g 脂質: 9.8g カルシウム: 74mg 食塩相当量: 1.2g
11 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 りんご(加熱)	焼きそば	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 塩こうじ さつま芋 油 蒸し中華麺 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 ひじき 人参 りんご キャベツ 玉ねぎ 青のり	水 万能つゆ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー: 509kcal タンパク: 17.7g 脂質: 13.9g カルシウム: 130mg 食塩相当量: 1.5g
12 火	玄米入りご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル チーズ	卵乳を使わないクッキー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 玄米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 ペーキングパウダー	エネルギー: 555kcal タンパク: 19.6g 脂質: 20.2g カルシウム: 302mg 食塩相当量: 1.4g
13 水	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ パナナ	ふりかけおにぎり	鶏肉 牛乳 チーズ ふりかけかつお	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉	人参 しめじ かぶ 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング	エネルギー: 472kcal タンパク: 14.8g 脂質: 11.1g カルシウム: 123mg 食塩相当量: 1.5g
14 木	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 もやしの海苔和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 フルーツパン	干しいたけ 南瓜 にら 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 焼きのり オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ	エネルギー: 500kcal タンパク: 17.9g 脂質: 14.9g カルシウム: 273mg 食塩相当量: 1g
15 金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 ぶどうゼリー	バナナケーキ(卵なし) 牛乳	小豆 かつお節 鮭 味噌 油揚げ 牛乳	米 もち米 ごま 小切麩 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 白菜 ぶどうジュース アガー パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 513kcal タンパク: 20.7g 脂質: 14.7g カルシウム: 239mg 食塩相当量: 1g
16 土	鶏丼 味噌汁 切干大根サラダ チーズ	ごま塩おにぎり 小魚	鶏肉 味噌 チーズ 煮干し	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 切干大根 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー: 544kcal タンパク: 20.5g 脂質: 11.6g カルシウム: 215mg 食塩相当量: 1.5g
18 月	スパゲティボロタン コンソメスープ さつま芋サラダ りんご(加熱)	ツナおにぎり	ウインナー かつおフレーク	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ きゅうり りんご	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ	エネルギー: 476kcal タンパク: 11.9g 脂質: 10g カルシウム: 46mg 食塩相当量: 1.3g
19 火	ゆかりご飯 根菜の味噌汁 ひじき入り鶏肉団子 手作りなめたけ和え パナナ	ごまおこし 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 里芋 ごま油 パン粉 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	ゆかり 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ひじき しょうが キャベツ 小松菜 えのき茸 パナナ	水 塩 万能つゆ	エネルギー: 514kcal タンパク: 18.4g 脂質: 14.7g カルシウム: 235mg 食塩相当量: 1.3g
20 水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 和風サラダ チーズ	ぶどうゼリー	味噌 豚肉 木綿豆腐 チーズ	米 油 砂糖 ごま油	干しいたけ かぶ 長ねぎ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 コーン パプリカ ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー: 404kcal タンパク: 14.8g 脂質: 11.3g カルシウム: 141mg 食塩相当量: 1.1g
21 木	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋の炒め物 オレンジ	卵を使わないマーマレード マドレーヌ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖 無塩バター マーマレード	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 オレンジ	水 料理酒 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん ペーキングパウダー	エネルギー: 954kcal タンパク: 18.2g 脂質: 17.8g カルシウム: 193mg 食塩相当量: 1.1g
22 金	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 りんご(加熱)	さつま芋スティック 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 牛乳	米 砂糖 さつま芋 無塩バター	まいたけ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー もやし りんご	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー: 488kcal タンパク: 21.2g 脂質: 11.1g カルシウム: 218mg 食塩相当量: 1.4g
25 月	黒米入りご飯 ツナカレー フレンチサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 黒米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 塩 ペーキングパウダー	エネルギー: 523kcal タンパク: 12.9g 脂質: 14.9g カルシウム: 166mg 食塩相当量: 1.2g
26 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキューソース焼き さつま芋とちくわのきんぴら チーズ	キャベツのお好み焼き 牛乳	味噌 鶏肉 焼き竹輪 チーズ かつお節 牛乳	米 砂糖 さつま芋 ごま油 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 なめこ 昆布 しょうが にんにく りんご 人参 しらたき キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん ペーキングパウダー 塩 中濃ソース	エネルギー: 535kcal タンパク: 20.2g 脂質: 19.1g カルシウム: 269mg 食塩相当量: 1.7g
27 水	ご飯 コーンスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ りんご(加熱)	キャラットパンケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 豚レバー 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ キャベツ 小松菜 りんご 人参	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング ペーキングパウダー	エネルギー: 543kcal タンパク: 19.1g 脂質: 16.9g カルシウム: 249mg 食塩相当量: 1.1g
28 木	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ パナナ	ふかしさつま芋 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ さつま芋	わかめご飯の素 干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 きゅうり 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー: 533kcal タンパク: 17.8g 脂質: 15.1g カルシウム: 200mg 食塩相当量: 1.4g
29 金	ご飯 オニオンスープ 豚肉のうま煮 もやしの中華和え オレンジ	ヨーグルト	豚肉 厚揚げ ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ コーン パセリ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー: 427kcal タンパク: 15.3g 脂質: 12.3g カルシウム: 189mg 食塩相当量: 1.1g
30 土	鶏肉と野菜炒め丼 味噌汁 大根のしらす和え りんご(加熱)	おかおおにぎり	鶏肉 味噌 しらす かつお節	米 油	玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ 白菜 しめじ わかめ 昆布 大根 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩	エネルギー: 479kcal タンパク: 16.6g 脂質: 5.6g カルシウム: 51mg 食塩相当量: 1.2g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
乳 平均量	507	17.3	13.8	187	1.2

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。