



11月 献立表【完了期】



こむぎ保育園

令和6年

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	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 金	軟飯 味噌汁 白身魚のムニエル キャベツの和風マヨサラダ りんご(加熱)	ポテトのチーズ焼き	高野豆腐 味噌 かわいい チーズ	米 薄力粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 キャベツ 人参 りんご	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:266kcal タンパク:12.4g 脂質:5.9g カルシウム:99mg 食塩相当量:0.7g
2 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃがが コーンサラダ オレンジ	味噌軟飯	鶏肉 味噌	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 わかめ 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢	エネルギー:349kcal タンパク:9.1g 脂質:4.7g カルシウム:41mg 食塩相当量:0.8g
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 人参 白菜 ほうれん草 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:370kcal タンパク:13.5g 脂質:11.1g カルシウム:144mg 食塩相当量:0.9g
6 水	青のり軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め煮 白菜のごま和え 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	塩 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:266kcal タンパク:10g 脂質:4.4g カルシウム:53mg 食塩相当量:0.6g
7 木	【立冬】混ぜ軟飯 すまし汁 かわいい塩煮 小松菜のお浸し りんご(加熱)	さつま芋茶巾 牛乳	油揚げ かわいい かつお節 牛乳	米 小切敷 さつま芋 砂糖 牛乳	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	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水	エネルギー:317kcal タンパク:13.7g 脂質:5.2g カルシウム:173mg 食塩相当量:0.8g
8 金	軟飯 味噌汁 たらの煮つけ 野菜炒め チーズ	パンケーキ 牛乳	味噌 たら 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 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー	エネルギー:309kcal タンパク:13.9g 脂質:7.7g カルシウム:163mg 食塩相当量:1.1g
9 土	鶏そぼろ丼 味噌汁 白菜の甘酢和え オレンジ	ケチャップ軟飯	鶏肉 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま 無塩バター	玉ねぎ 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	こいくちしょうゆ 水 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:388kcal タンパク:11.7g 脂質:6.8g カルシウム:59mg 食塩相当量:1g
11 月	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ煮 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:370kcal タンパク:13.4g 脂質:11.2g カルシウム:106mg 食塩相当量:1.3g
12 火	軟飯 中華スープ 豆腐のそぼろ煮 ナムル チーズ	蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	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 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 ベーキングパウダー	エネルギー:340kcal タンパク:12.9g 脂質:11.2g カルシウム:203mg 食塩相当量:1g
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	ふりかけ軟飯	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 米	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:353kcal タンパク:11.9g 脂質:9.2g カルシウム:101mg 食塩相当量:1.2g
14 木	軟飯 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 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:349kcal タンパク:12.9g 脂質:11g カルシウム:193mg 食塩相当量:0.8g
15 金	【七五三祝い】ごま塩軟飯 お吸い物 鮭の味噌煮 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	かつお節 鮭 味噌 油揚げ 牛乳	米 ごま 小切敷 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	塩 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:381kcal タンパク:14.9g 脂質:10.8g カルシウム:165mg 食塩相当量:0.9g
16 土	鶏丼 味噌汁 切干大根サラダ チーズ	ごま塩軟飯	鶏肉 味噌 チーズ	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	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩	エネルギー:372kcal タンパク:12.3g 脂質:8.3g カルシウム:85mg 食塩相当量:1g
18 月	スパゲティナポリタン コンソメスープ さつま芋サラダ りんご(加熱)	ツナ軟飯	鶏肉 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:370kcal タンパク:10.5g 脂質:5.8g カルシウム:36mg 食塩相当量:0.9g
19 火	軟飯 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	蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 ごま油 薄力粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ひじき キャベツ 小松菜 えのき茸 パナナ	水 塩 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:352kcal タンパク:12.8g 脂質:9.2g カルシウム:149mg 食塩相当量:0.8g
20 水	軟飯 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 薄力粉	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:279kcal タンパク:10.4g 脂質:8.3g カルシウム:94mg 食塩相当量:0.8g
21 木	軟飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋の炒め物 オレンジ	卵を使わないマーメレード パンドレーヌ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切敷 薄力粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖 無塩バター マーメレード	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 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 ベーキングパウダー	エネルギー:392kcal タンパク:13.1g 脂質:13.5g カルシウム:129mg 食塩相当量:0.9g
22 金	【小雪】まいたけ軟飯 味噌汁 かわいいみりん煮 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 かわいい 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 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:392kcal タンパク:16.2g 脂質:7.9g カルシウム:154mg 食塩相当量:1.1g
25 月	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが 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 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:331kcal タンパク:9.2g 脂質:7.8g カルシウム:141mg 食塩相当量:1g
26 火	軟飯 味噌汁 鶏肉のアップルソース煮 さつま芋のきんぴら チーズ	キャベツのお好み焼き 牛乳	味噌 鶏肉 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 りんご 人参 キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー 塩 中濃ソース	エネルギー:378kcal タンパク:13.7g 脂質:13.5g カルシウム:161mg 食塩相当量:1.1g
27 水	軟飯 コーンミルクスープ 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)	キャロットパンケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 豚レバー 木綿豆腐	米 薄力粉 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 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 中濃ソース 人参ドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:378kcal タンパク:14g 脂質:12.3g カルシウム:177mg 食塩相当量:0.8g
28 木	わかめ軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 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 みりん 塩	エネルギー:375kcal タンパク:12.8g 脂質:11.1g カルシウム:149mg 食塩相当量:1.2g
29 金	軟飯 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:301kcal タンパク:11.5g 脂質:9.8g カルシウム:154mg 食塩相当量:0.6g
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)	おかか軟飯	鶏肉 味噌 しらす かつお節	米 油	玉ねぎ 人参 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 水	エネルギー:335kcal タンパク:12.5g 脂質:4.4g カルシウム:42mg 食塩相当量:1g

☆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。