

令和6年 11月



きゅうしょく

日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1 金	栗ご飯 白飯のみそ汁 ちんげん菜と厚揚げのいため もやしのおひたし バナナ	牛乳	牛乳 スイートポテト	市販菓子	米 ○さつまいも くり 三温糖 片栗粉 ○砂糖	○牛乳 ○牛乳 生揚げ 鶏ひき肉 ○卵 油揚げ ○卵(黄) ○バター かつお節 みみそ(淡色辛みそ)	バナナ チンゲンサイ もやし はくさい にんじん しめじ	エネルギー 659 kcal	567 kcal
2 土	ゆかりおにぎり えのきのみそ汁 肉野菜炒め 浅漬 柿	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	バナナ	米 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 ほたて貝柱水煮缶 みみそ(淡色辛みそ) かつお節	かき キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり えのき こまつな かぶ もやし ピーマン ねぎ しいたけ	エネルギー 653 kcal	555 kcal
5 火	みそラーメン 手作りしゅうまい ごま酢和え りんご	牛乳	おかかチーズ おにぎり	市販菓子	生中華めん ○米 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 三温糖	◎牛乳 豚ひき肉 豚肉 ○チーズ ○かつお節 みみそ(淡色辛みそ)	りんご きゅうり もやし パン缶 コーン缶 キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが しいたけ	エネルギー 641 kcal	540 kcal
6 水	ごはん にら玉スープ 麻婆豆腐 涼拌三系 みかん	牛乳	ツナコーンパン	市販菓子	米 ○食パン 三温糖 ○マヨネーズ はるさめ ごま油 片栗粉 サフラワー油	◎牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 卵 ○ツナ缶 ハム みみそ(淡色辛みそ) ○とろけるチーズ かつお節	みかん たまねぎ もやし にんじん きゅうり ねぎ、たけのこ ○コーン缶 にら 干しいたけ にんにく	エネルギー 613 kcal	522 kcal
7 木	ごま塩ふりかけごはん 砂町ちゃんこ汁 鮭のチーズ焼き ブロッコリーおひたし バナナ	牛乳	アメリカドッグ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○油 ○小麦粉	◎牛乳 べにさけ 鶏ひき肉 ○ウインナー 生揚げ ○卵 ○牛乳 かつお節 とろけるチーズ 鶏がらスープ	バナナ ブロッコリー にんじん はくさい しめじ ごぼう れんこん ねぎ にら もやし 切り干しだいこん	エネルギー 646 kcal	524 kcal
8 金	ごはん キャベツのみそ汁 チキン南蛮 ポパイサラダ りんご	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	米 ○砂糖 ○液糖 片栗粉 大豆油 三温糖 砂糖 マヨネーズ ごま油	○牛乳 ◎牛乳 鶏肉 卵 油揚げ ゆで卵 かつお節 みみそ(淡色辛みそ) ○かんでん(粉)	りんご ほうれんそう ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ しめじ ねぎ パセリ たまねぎ コーン缶 キャベツ ○パン缶	エネルギー 623 kcal	546 kcal
9 土	けんちんうどん さつま芋の天ぷら ごまドレサラダ パン缶	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	干しうどん さつまいも さといも 小麦粉 大豆油 サフラワー油 ごま(乾)	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 卵 ハム 油揚げ かつお節 みみそ(淡色辛みそ)	パン缶 キャベツ にんじん きゅうり だいこん 板こんにやく ねぎ ごぼう	エネルギー 652 kcal	579 kcal
11 月	十六穀米 ほうれん草のみそ汁 いり鶏煮 大根サラダ みかん	牛乳	牛乳 手作り かりんとう	市販菓子	米 ○小麦粉 ○黒砂糖 ○油 ○ごま サフラワー油 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 さつま揚げ みみそ(淡色辛みそ) 油揚げ ハム かつお節 かにかまぼこ	みかん だいこん ごぼう ほうれんそう きゅうり 板こんにやく たけのこ たまねぎ にんじん じゅうろくさきげ 干しいたけ	エネルギー 629 kcal	546 kcal
12 火	ミートソーススパゲティ ポトフ風スープ グリーンサラダ バナナ	牛乳	牛乳 焼き芋	ふりかけ おにぎり	○さつまいも 小麦粉 スパゲティ じゃがいも マヨネーズ サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ウインナー バター 粉チーズ	バナナ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ホールトマト缶詰 かぶ ブロッコリー アスパラ マッシュルーム缶	エネルギー 634 kcal	526 kcal
13 水	納豆ごはん なめこ汁 鶏の照り焼き いんげんのごま和え 柿	牛乳	ラスク	市販菓子	米 ○食パン ○砂糖 ○マーガリン 三温糖 サフラワー油 ごま(乾)	◎牛乳 鶏もも肉 納豆 あおのり 木綿豆腐 かつお節 みみそ(淡色辛みそ)	かき いんげん なめこ にんじん しめじ ねぎ	エネルギー 614 kcal	526 kcal
14 木	卵サンド 青菜スープ ジャーマンポテト フレンチサラダ りんご	牛乳	青のりと しらすの おにぎり	市販菓子	じゃがいも 食パン ○米 マヨネーズ サフラワー油	◎牛乳 卵 ベーコン ○しらす干し ○あおのり	りんご たまねぎ きゅうり キャベツ みかん缶 こまつな えのきたけ	エネルギー 614 kcal	523 kcal
15 金	お赤飯 すまし汁 魚のみそ漬焼 キャベツのおひたし みかん	牛乳	手作りどらやき	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○砂糖 サフラワー油 ごま(乾)	◎牛乳 かじき 木綿豆腐 ○卵 ○牛乳 ○あずき(乾) さきげ(乾) わかめ(生) かつお節 みみそ(淡色辛みそ)	みかん キャベツ しめじ ねぎ にんじん	エネルギー 618 kcal	542 kcal
16 土	レーズンバターロール コンソメコーンスープ 炒めビーフン ツナサラダ 桃缶	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	ぶどうパン ビーフン マーガリン サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 ツナ缶 かまぼこ	もも缶 キャベツ はくさい にんじん きゅうり もやし コーン缶 しょうが	エネルギー 653 kcal	555 kcal
18 月	五目ごはん 大根のみそ汁 魚のホイル焼 白す和え バナナ	牛乳	牛乳 紅茶むしパン	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ○砂糖 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 べにさけ 豚肉 ○卵 みみそ(淡色辛みそ) バター しらす干し かつお節	バナナ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ たけのこ しいたけ ごぼう 干しいたけ だいこん	エネルギー 641 kcal	582 kcal



日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量		
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児	
19 火	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ ハムサラダ りんご	牛乳	海鮮チヂミ	バナナ	干しうどん じゃがいも ○小麦粉 小麦粉 大豆油 ○ごま油 サフラワー油 油 ○サフラワー油	◎牛乳 ちくわ 豚肉 ○卵 ○ツナ缶 ハム ○えび ○いか 卵 あおのり かつお節	○にら たまねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 22.9 g	522 kcal 20 g
20 水	スタミナ丼 春雨スープ ささみサラダ みかん	牛乳	パンプキン パイ風	市販菓子	米 ○ぎょうざの皮 はるさめ ○砂糖 ごま(乾) 片栗粉 ○大豆油 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 豚肉 ほうたけ ○卵 鶏ささみ ○牛乳 米みそ(淡色辛みそ) ○バター	みかん ○かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな きゅうり しめじ にら しょうが にんにく	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 18.7 g	577 kcal 18.5 g
21 木	焼きそば なるとのクルルスープ うずら煮豆 もやしナムル バナナ	牛乳	すいとん汁	市販菓子	焼きそばめん ○小麦粉 三温糖 サフラワー油 ごま油 ごま(乾)	◎牛乳 豚肉 ○鶏もも肉 ○牛乳 うずら豆 なると ○かつお節、 あおのり	バナナ もやし にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ しいたけ ピーマン ○たまねぎ ○こまつな ○にんじん ○しいたけ	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 23.9 g	536 kcal 21.5 g
22 金	手作りふりかけごはん 豆腐のみそ汁 魚のあずま煮 白菜のこぶ和え 柿	牛乳	いちご ジャムスコーン	市販菓子	米 ○小麦粉 大豆油 ごま ○いちごジャム 片栗粉 砂糖 ごま(乾)	◎牛乳 かじき 木綿豆腐、 かつお節 ○バター ○卵 油揚げ 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい かき ねぎ にんじん こまつな 塩こんぶ しょうが	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 27.3 g	546 kcal 22.6 g
25 月	ごはん じゃが芋のみそ汁 豆腐ハンバーグ(和風あんかけ) 青菜おひたし りんご	牛乳	ミニピザ	市販菓子	米 ○食パン じゃがいも パン粉 片栗粉 サフラワー油 三温糖	◎牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 ○ウインナー 牛乳 かつお節 ○とろけるチーズ ○ベーコン 米みそ(淡色辛みそ)	りんご こまつな ○トマト たまねぎ ○ピーマン だいこん えのきたけ ねぎ にんじん	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 24.1 g	525 kcal 21.8 g
26 火	こまつなスパゲティ 貝柱ときのこのスープ 粉ふき芋 トマトサラダ みかん	牛乳	ヨーグルト せんべい	ふりかけ おにぎり	じゃがいも スパゲティ ○砂糖 サフラワー油 片栗粉	◎牛乳 ○ヨーグルト(無糖) ほうたけ ツナ缶 ベーコン バター	みかん しめじ トマト はくさい こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ にんにく	エネルギー 632 kcal	たんぱく質 21.3 g	551 kcal 19.4 g
27 水	ごはん おふのみそ汁 酢鶏 かに風サラダ バナナ	牛乳	チーズ入り いももち	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 片栗粉 焼ふ、三温糖 大豆油 ごま油	◎牛乳 鶏肉 かににかまぼこ ○とろけるチーズ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ にんじん たまねぎ きゅうり パイン缶 たけのこ こまつな ねぎ キャベツ ピーマン 干しいたけ	エネルギー 631 kcal	たんぱく質 20.5 g	523 kcal 18.4 g
28 木	ハムカツサンド チャプスイ マカロニサラダ りんご	牛乳	かきのタルト	市販菓子	ロールパン ○小麦粉 マカロニ パン粉 大豆油 マヨネーズ 小麦粉 ○砂糖 片栗粉、ごま油	◎牛乳 ハム 豚肉 ○牛乳 やりいか ○卵 卵 ○バター ○生クリーム	りんご にんじん キャベツ もやし たまねぎ きゅうり ○かき	エネルギー 611 kcal	たんぱく質 21.2 g	539 kcal 20.1 g
29 金	シーフードカレー わかめスープ レバーの甘辛煮 かぶときゅうりの和風サラダ 柿	牛乳	牛乳 ホットケーキ	市販菓子	米 じゃがいも ○ホットケーキ粉 小麦粉 ○メープルシロップ サフラワー油 油 三温糖 ごま(乾)	◎牛乳 ◎牛乳 鶏レバー やりいか えび ほうたけ ○卵 ○バター しらす干し わかめ(生) かつお節	たまねぎ かき きゅうり にんじん かぶ ねぎ にんにく	エネルギー 635 kcal	たんぱく質 27.1 g	570 kcal 24 g
30 土	にゅうめん さつま芋のレモン煮 ミソドレサラダ みかん	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	さつまいも 干しそうめん 砂糖 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 ハム かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	みかん キャツ にんじん こまつな きゅうり ねぎ レモン 干しいたけ	エネルギー 618 kcal	たんぱく質 18.8 g	536 kcal 18.2 g

※都合により献立を変更する場合があります。
(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料です。)
※延長補食分は別で計算しております。

目標		エネルギー	たんぱく質	平均		エネルギー	たんぱく質
幼児	乳児	646kcal	25.8g	幼児	乳児	646kcal	25.8g
幼児	乳児	552kcal	22.1g	幼児	乳児	544kcal	20.5g



<行事食>

・1日(金) 栄養指導「食材が届くまで」

・7日(木) つき組お料理保育「砂町ちゃんこ」

・15日(金) 七五三メニュー

・28日(木) 誕生会

食に関わるすべての人に感謝の気持ちを伝えましょう