


11月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
		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時おやつ	
1 火	ごはん がんもどき レンコンのごま醤油和え 麩のすまし汁	米、米粉、スパゲティ、油、片栗粉、砂糖、焼ふ	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、しらす干し、きな粉、かつお節	にんじん、かぼちゃ、れんこん、えのき、ごま、ねぎ、ひじき	牛乳 あられ 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.7 g カルシウム 274 mg
2 水	ごはん 鶏肉ののり風味焼き ほうれん草のおかか和え 切干しだいごんのみそ汁	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、切り干しだいごん、カットわかめ、焼きのり	牛乳 サブレ 牛乳 さつまいもの かりんとう	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 207 mg
4 金	ごはん さわらの香味焼き 春雨の中華あえ チンゲン菜の中華スープ	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、ハム、とろけるチーズ、ベーコン	チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 じゃが芋ピザ	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 224 mg
5 土	和風スパゲティ コーンサラダ バナナ	スパゲティ、さつまいも、バター、砂糖	ベーコン	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、ほうれんそう、にんじん、しめじ、コーン、焼きのり	ビスコ さつまいもの オレンジ煮	エネルギー 452 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 13.0 g カルシウム 63 mg
7 月	カレーピラフ 海藻サラダ ポテトスープ	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖	牛乳、豆乳、ツナ油漬缶、きな粉	たまねぎ、クリームコーン缶、ミックスベジタブル、きゅうり、にんじん、ひじき、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 224 mg
8 火	ごはん すき焼き風煮物 かぼちゃのみそ汁 フルーツゼリー	米、米粉、砂糖、油、フルーツゼリー	牛乳、豚肉、焼き豆腐、豆乳、米みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、しらたき、えのき、いちごジャム、切り干しだいごん	牛乳 ブリッツ 牛乳 ジャム蒸しパン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 255 mg
9 水	ごはん さけの麩焼き きゅうりのゆかりあえ 豚汁	米、フライドポテト、さつまいも、ごま油	牛乳、さけ、豚肉、米みそ、油揚げ	きゅうり、しめじ、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、ごぼう	牛乳 あられ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 190 mg
10 木	ハヤシライス ブロッコリーの三色サラダ みかん	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豆乳、牛肉	みかん、たまねぎ、もも缶、もも果汁飲料、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム、コーン、粉かんでん	牛乳 サブレ 牛乳 豆乳ももゼリー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.6 g カルシウム 199 mg
11 金	ロールパン タンドリーチキン もやしのごま酢あえ 白菜のスープ	ロールパン、米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、かつお節、豆乳グルト	もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、すりごま、にんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 しらすむすび	エネルギー 434 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 219 mg
12 土	他人丼 おかず汁 パイン	米、食パン、マーガリン、グラニュー糖、ごま油	卵、木綿豆腐、牛肉、鶏もも肉、米みそ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、なす、ねぎ、えのき、干しいたけ	ビスコ シュガートースト	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 77 mg
14 月	ケチャップライス 大根サラダ わかめスープ	米、米粉、砂糖、油、粉糖	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、かにかまぼこ	だいごん、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、コーン、ピーマン、ねぎ、すりごま、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 かぼちゃケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 212 mg
15 火	ごはん 肉豆腐 五目汁 りんご	米、さといも、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉、油揚げ	パナップ濃縮果汁、りんご、たまねぎ、だいごん、ねぎ、ごぼう、にんじん、えのき、粉かんでん	牛乳 サブレ 牛乳 パナップゼリー	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 260 mg

11月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
		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時おやつ	
16 水	お弁当の日 (誕生会) スイートポテト 	さつまいも、砂糖、焼ふ、バター、無塩バター	牛乳、卵		牛乳 ビスケット 牛乳 おふラスク	エネルギー 256 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 11.6 g カルシウム 180 mg
17 木	ごはん ツナじゃが きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豆乳、ちくわ、卵	きゅうり、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 235 mg
18 金	ごはん 豚肉のカレー焼き コールスローサラダ もやしのスープ	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、コーン、ねぎ、黒ごま、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 大学芋	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 197 mg
19 土	てりやき野菜丼 けんちん汁 バナナ	米、ホットケーキ粉、さといも、油、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、豚肉、油揚げ	バナナ、もやし、だいごん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、ねぎ	ブリッツ ホットケーキ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 7.7 g カルシウム 83 mg
21 月	ひじきチャーハン ポテトサラダ えのきのスープ	米、じゃがいも、フランスパン、無塩バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム	きゅうり、にんじん、えのき、コーン、ピーマン、しいたけ、レモン果汁、ひじき、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 レモンラスク	エネルギー 452 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 169 mg
22 火	ごはん 厚揚げの炒め物 きゅうりのゆかりあえ だいごんのみそ汁	米、さつまいも、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	きゅうり、だいごん、にんじん、たまねぎ、にら、しめじ、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 309 mg
24 木	ごはん さばのパン粉焼き じゃが芋きんぴら 白菜の煮浸し風汁	米、じゃがいも、食パン、バター、砂糖、パン粉、なたね油、ごま油	牛乳、さば	はくさい、にんじん、えのき、ピーマン	牛乳 ビスケット 牛乳 ココアトースト	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.3 g カルシウム 187 mg
25 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ かぼちゃのスープ	ロールパン、米、マカロニ、油	牛乳、鶏もも肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、マーマレード	牛乳 ビスコ 牛乳 わかめむすび	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 187 mg
26 土	焼きそば 野菜スープ バナナ	焼きそばめん、米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉、米みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン、すりごま、あおのり	クラッカー 五平餅	エネルギー 440 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 9.4 g カルシウム 86 mg
28 月	ドライカレーライス かぼちゃサラダ みかん	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ハム	みかん、りんご濃縮果汁、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、粉かんでん、にんにく、しょうが	牛乳 プリッツ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 558 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20.2 g カルシウム 198 mg
29 火	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 春雨の酢の物 白菜のスープ	米、さつまいも、はるさめ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、米みそ	はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ、ごま、レモン果汁	牛乳 あられ 牛乳 さつま芋のレモン煮	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.8 g カルシウム 215 mg
30 水	麻婆どんぶり 切干し大根のサラダ にら卵スープ	米、米粉、油、黒砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、卵、ちくわ、米みそ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、切り干しだいごん、ごま、しょうが	牛乳 サブレ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 293 mg