

# 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 3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		
1 水	麻婆どんぶり ほうれん草のナムル わかめスープ りんご	米、米粉、油、黒砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、米みそ	りんご、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、ごま、わかめ、しょうが	牛乳 サブレ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.8 g カルシウム 281 mg
2 木	ごはん さばの竜田揚げ はるさめサラダ チンゲンサイのみそ汁	米、さつまいも、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、ハム、米みそ	きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、粉かんでん、しょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 さつまいもの ようかん	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 194 mg
4 土	スパゲティナポリタン 粉ふき芋 野菜スープ	スパゲティ、じゃがいも、米、砂糖	ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、キャベツ、ピーマン、しめじ、あおのり	ビスコ ゆかりむすび	エネルギー 448 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.3 g カルシウム 39 mg
6 月	カレーライス 海藻サラダ みかん	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、きな粉	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、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 587 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.1 g カルシウム 225 mg
7 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、無塩バター、焼ふ、砂糖、フルーツゼリー	牛乳、豚肉、焼き豆腐、米みそ、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、しらたき、えのき	牛乳 プリッツ 牛乳 おふラスク	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 233 mg
8 水	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 豆腐サラダ 白菜のスープ	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、米みそ、かつお節	はくさい、きゅうり、しめじ、にんじん、ごま、レモン果汁、焼きのり	牛乳 あられ 牛乳 さつまいもの レモン煮	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 251 mg
9 木	ごはん ツナじゃが 豚汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、豆乳、豚肉、卵、米みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、いんげん	牛乳 サブレ 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.5 g カルシウム 207 mg
10 金	しぐれ御飯 小松菜ともやしのあえ物 切り干し大根のみそ汁	米、米粉、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、牛肉、豆乳、おから、米みそ	こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン、ねぎ、切り干しだいこん、わかめ、しょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 おからドーナツ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 242 mg
11 土	クリームライス かぼちゃサラダ もやしスープ	米、ホットケーキ粉、米粉、油、砂糖	鶏もも肉、豆乳、ハム	かぼちゃ、こまつな、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、クリームコーン缶、コーン、ねぎ、にんにく	ビスコ ホットケーキ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 107 mg
13 月	チャーハン 野菜とひじきのあえもの チンゲンサイの中華スープ	米、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、豚ひき肉	チンゲンサイ、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、いちごジャム、すりごま、ひじき、ねぎ、しょうが、きんぴら	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャム蒸しパン	エネルギー 453 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 269 mg
14 火	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのおかか和え じゃがいものみそ汁	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、きな粉、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 プリッツ 牛乳 きな粉パン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 193 mg
15 水	お弁当の日 (誕生会) さつまいものケーキ	さつまいも、砂糖、米粉	牛乳、豆乳	パイナップル濃縮果汁、粉かんでん	牛乳 あられ 牛乳 パイナップルゼリー	エネルギー 196 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 5.7 g カルシウム 163 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 3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		
16 木	ごはん さわらの幽庵焼き れんこんのごま醤油和え 小松菜のみそ汁	米、スパゲティ、砂糖、油	牛乳、さわら、ツナ油 漬缶、米みそ、油揚げ	かぼちゃ、れんこん、に んじん、こまつな、こ ま、黒ごま	牛乳 サブレ 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.6 g カルシウム 233 mg
17 金	ロールパン 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ えのきのスープ	ロールパン、米、マカロ ニ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハ ム、しらす干し、かつお 節	きゅうり、にんじん、え のき、コーン、ねぎ、 しょうが、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 しらすむすび	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 189 mg
18 土	他人丼 おかず汁 パイン	米、食パン、バター、砂 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 509 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 78 mg
20 月	ひじきごはん 筑前煮 豆腐のすまし汁 みかん	米、さといも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、油揚げ	みかん、りんご濃縮果 汁、にんじん、れんこ ん、板こんにゃく、たけ のご水煮、ごぼう、い んげん、ひじき、ねぎ、 わかめ、粉かんてん	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.4 g カルシウム 233 mg
21 火	ごはん 豚肉の香味焼き 白菜の昆布和え だいこんのみそ汁	米、米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、米 みそ、油揚げ	はくさい、だいこん、に んじん、干しぶどう、ね ぎ、塩こんぶ、わかめ	牛乳 ブリッツ 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.4 g カルシウム 227 mg
22 水	ごはん さばの焼きおろし煮 もやしのごま酢あえ さつまいものみそ汁	米、食パン、さつまい も、砂糖、バター	牛乳、さば、米みそ	もやし、だいこん、きゅ うり、にんじん、ねぎ、 すりごま、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 ココアトースト	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.8 g カルシウム 211 mg
24 金	ごはん 鶏肉のみそ焼 大根の甘酢あえ 白菜の煮浸し風汁	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米み そ、きな粉	はくさい、だいこん、に んじん、きゅうり、えのき	牛乳 サブレ 牛乳 きなこむすび	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 8.2 g カルシウム 183 mg
25 土	豚丼 五目みそ汁 バナナ	米、さつまいも、油	豚肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、バナナ、はく さい、だいこん、ブルー ベリージャム、にんじ ん、ねぎ、ごま、にんに く、しょうが	ビスケット クラッカーサンド	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.4 g カルシウム 68 mg
27 月	さつまいも御飯 厚揚げのそぼろ煮 かぶのみそ汁 フルーツゼリー	米、さつまいも、砂糖、 フルーツゼリー、パイ皮	牛乳、生揚げ、豚ひき 肉、米みそ、油揚げ	かぶ、たまねぎ、にんじ ん、ブルーベリージャ ム、えのき、グリーンピ ース、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 ぐるぐるパイ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 295 mg
28 火	ごはん 擬製豆腐 白菜のごま酢あえ なめこのみそ汁	米、米粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豆 乳、卵、鶏ひき肉、つ ぶあん、米みそ	はくさい、にんじん、た まねぎ、なめこ、ねぎ、 すりごま、しいたけ、さ やえんどう、ひじき、わ かめ	牛乳 クラッカー 牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.5 g カルシウム 296 mg
29 水	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、たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、きゅうり、オレンジ 濃縮果汁、コーン、ピーマン、 干しぶどう、トマトピューレ、レ モン果汁、粉かんてん、にん にく、しょうが	牛乳 ブリッツ 牛乳 キャラットゼリー	エネルギー 564 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 203 mg
30 木	ごはん さけのパン粉焼き れんこんのきんぴら 小松菜のみそ汁	米、ぎょうざの皮、パン 粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、米みそ、 豚ひき肉、油揚げ、ウ インナーソーセージ	れんこん、にんじん、こ まつな、ピーマン、たま ねぎ、コーン	牛乳 あられ 牛乳 餃子ピザ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 202 mg