

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		
01 (土)	豚肉の塩だれ丼 なすと油揚げのみそ汁 りんご	米、砂糖	豚肉、米みそ、油揚げ、 生クリーム、ヨーグルト、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 ピーマン、ねぎ、なす、みずな	ビスコ バニラババロア	エ ネ ル ギ ー 445 kcal たんばく質 15.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 84 mg
04 (火)	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとさつまいもソテー はくさいスープ	米、さつまいも、片栗粉、油、 砂糖、米粉	牛乳、鶏肉、ベーコン、きな粉	トマトピューレ、ブロッコリー、さつ まいも、たまねぎ、はくさい、いん んげん、にんじん	牛乳 あられ 牛乳 にんじんもち	エ ネ ル ギ ー 482 kcal たんばく質 17.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 184 mg
05 (水)	ごはん ひじき入り炒り豆腐 ほうれん草とコーンのみそ汁 フルーツゼリー	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、 油、片栗粉、フルーツゼリー	牛乳、木綿豆腐、ツナ、米みそ、 チーズ、しらす干し	たまねぎ、しいたけ、ひじき、にん じん、ほうれん草、コーン、さやえ んどう	牛乳 クラッカー 牛乳 じゃこチーストースト	エ ネ ル ギ ー 450 kcal たんばく質 17.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 235 mg
06 (木)	ごはん 鮭の麹焼き きんぴられんこん さといものみそ汁	米、さといも、パイ皮、 グラニュー糖、メープルシ ロップ、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、米みそ、豚ひき肉	れんこん、にんじん、しいたけ、 ピーマン、だいこん葉	牛乳 ビスケット 牛乳 メープル シュガーパイ	エ ネ ル ギ ー 426 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 174 mg
07 (金)	ロールパン 秋野菜のポトフ風 ヨーグルトサラダ	ロールパン、さつまいも、 小麦粉、油、ごま油、 マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、 ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ど うがん、しめじ、キャベツ、ブロッ コリー、きゅうり、りんご、しょう が、ねぎ	牛乳 プリッツ 牛乳 肉まん	エ ネ ル ギ ー 465 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 232 mg
08 (土)	焼きそば 中華スープ オレンジ	焼きそばめん、米、油	豚肉、卵	もやし、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、あおのり、しょうが、オレン ジ、わかめ	サブレ わかめおむすび	エ ネ ル ギ ー 424 kcal たんばく質 13.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 57 mg
10 (月)	ごはん 高野豆腐の肉みそキャベツ わかめスープ フルーツゼリー	米、食パン、フルーツゼリー、 マヨネーズ	牛乳、高野豆腐、豚ひき肉、 米みそ、ツナ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、に ら、わかめ、えのき、しょうが、ね ぎ	牛乳 ビスコ 牛乳 ツナサンド	エ ネ ル ギ ー 527 kcal たんばく質 20.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 242 mg
11 (火)	ごはん さわらの磯風味焼き マゼドアンサラダ 豆乳みそ汁	米、さつまいも、マヨネーズ、 ホットケーキ粉、油	牛乳、さわら、ハム、油揚げ、 調整豆乳、チーズ、米みそ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、は くさい、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 チーズドッグ	エ ネ ル ギ ー 707 kcal たんばく質 29.7 g 脂 質 34.0 g カルシウム 408 mg
12 (水)	ごはん 鶏のごぶ茶揚げ 温野菜のごま和え コーンポタージュ	米、小麦粉、油、砂糖、バター、 コンフレック、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵	ブロッコリー、にんじん、たまね ぎ、コーン、クリームコーン、ご ま、しょうが、こんぶ茶	牛乳 クラッカー 牛乳 ロクククッキー	エ ネ ル ギ ー 575 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 252 mg
13 (木)	しらすごはん 具だくさんスクランブルエッグ ベーコンスープ	米、砂糖、油、さつまいも、黒糖	牛乳、鶏ひき肉、しらす、卵、 ベーコン、	あおのり、たまねぎ、にんじん、ほ うれん草、ピーマン、しめじ、黒ご ま	牛乳 ビスケット 牛乳 中華ポテト	エ ネ ル ギ ー 553 kcal たんばく質 20.4 g 脂 質 21.2 g カルシウム 238 mg
14 (金)	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのみそ汁	米、バター、焼ふ、砂糖	牛乳、牛肉、焼き豆腐、米みそ、 油揚げ	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 459 kcal たんばく質 17.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 189 mg
15 (土)	ビビンバチャーハン 中華スープ キウイ	米、砂糖、ごま油、パイ皮、 グラニュー糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵	もやし、たまねぎ、ほうれん草、 にんじん、えのきたけ、コーン、に ら、キウイフルーツ、りんごジャム	ビスコ アップル シュガーパイ	エ ネ ル ギ ー 333 kcal たんばく質 10.3 g 脂 質 8.8 g カルシウム 47 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		
17 — 月 —	ごはん 鶏肉のポテト衣焼き キャロットサラダ ミルクスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、 焼ふ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ	にんじん、きゅうり、すりごま、はく さい、クリームコーン、コーン、あ おのり	牛乳 サブレ 牛乳 お麩の のり塩ラスク	エ ネ ル ギ ー 503 kcal たん ば く 質 19.7 g 脂 質 22.9 g カル シ ウ ム 199 mg
18 — 火 —	チャーハン オムレツ チンゲンサイの中華スープ	米、食パン、じゃがいも、 マヨネーズ	牛乳、豆乳、豚ひき肉、卵	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、あおのり	牛乳 あられ 牛乳 ジャムサンド	エ ネ ル ギ ー 463 kcal たん ば く 質 18.7 g 脂 質 15.1 g カル シ ウ ム 207 mg
19 — 水 —	菜めしごはん 鮭の野菜ポン酢かけ 豚汁	米、さつまいも、ごま油、バター、 コーンフレーク	牛乳、鮭、豚肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、えのき、ピーマン、赤 ピーマン、黄ピーマン、だいこん、 にんじん、しめじ、はくさい、ごぼ う、こんにゃく、だいこん葉	牛乳 クラッカー 牛乳 コンフレーク おこし	エ ネ ル ギ ー 525 kcal たん ば く 質 22.5 g 脂 質 14.8 g カル シ ウ ム 207 mg
20 — 木 —	カレーライス ブロッコリーのエッグサラダ パン	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、 ホットケーキ粉	牛乳、豚肉、卵、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、えだまめ、パイン	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きドーナツ	エ ネ ル ギ ー 597 kcal たん ば く 質 19.6 g 脂 質 24.9 g カル シ ウ ム 220 mg
21 — 金 —	ごはん 揚げ豆腐 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、調整豆乳、 卵、鶏ひき肉、あずき、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 プリッツ 牛乳 あずき蒸しパン	エ ネ ル ギ ー 477 kcal たん ば く 質 19.3 g 脂 質 16.4 g カル シ ウ ム 286 mg
22 — 土 —	スパゲティナポリタン あおさ粉ふき芋 野菜スープ	スパゲティ、じゃがいも、砂糖	ベーコン、卵、牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、し めじ、あおさ、もやし、にら	ビスコ プリン	エ ネ ル ギ ー 408 kcal たん ば く 質 17.0 g 脂 質 12.3 g カル シ ウ ム 94 mg
25 — 火 —	ごはん フライミックスのタルタルソース添え オニオンスープ	米、パン粉、油、マヨネーズ、 ホットケーキ粉 砂糖、小麦粉	牛乳、ホキ、えび、卵、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじ ん、りんご、レモン果汁	牛乳 あられ 牛乳 りんごの コンポート	エ ネ ル ギ ー 665 kcal たん ば く 質 27.3 g 脂 質 29.5 g カル シ ウ ム 204 mg
26 — 水 —	お弁当の日 (誕生会) ショコラ カップケーキ	米粉、砂糖、油、ココア、 クラッカー	牛乳、調整豆乳、生クリーム	いちごジャム、ブルーベリージャム	牛乳 サブレ 牛乳 クラッカーサンド	エ ネ ル ギ ー 373 kcal たん ば く 質 9.7 g 脂 質 12.4 g カル シ ウ ム 163 mg
27 — 木 —	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、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	はくさい、だいこん、にんじん、 ねぎ、塩こんぶ、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 ハッシュドポテト	エ ネ ル ギ ー 402 kcal たん ば く 質 17.5 g 脂 質 15.9 g カル シ ウ ム 193 mg
28 — 金 —	ロールパン ボークビーンズ ポパイサラダ	ロールパン、砂糖、油、 じゃがいも	ヨーグルト、豚肉、大豆、ハム	ほうれんそう、たまねぎ、にんじ ん、トマトピューレ、りんご缶、黄 桃缶、みかん缶、パイン缶、コー ン、にんにく	牛乳 プリッツ フルーツ ヨーグルト	エ ネ ル ギ ー 420 kcal たん ば く 質 15.7 g 脂 質 15.9 g カル シ ウ ム 161 mg
29 — 土 —	スタミナ丼 かぼちゃのポタージュ オレンジ	米、ごま油、油、カレー粉	牛肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 コーン、かぼちゃ、オレンジ	ビスコ カレーむすび	エ ネ ル ギ ー 454 kcal たん ば く 質 12.0 g 脂 質 7.6 g カル シ ウ ム 65 mg