

# 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 金	ロールパン 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとちくわのサラダ わかめスープ	ロールパン、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	ブロッコリー、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ、レモン果汁、しょうが	牛乳 サブレ 牛乳 ごましおむすび	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 194 mg
2 土	豚丼 具だくさんみそ汁 りんご	米、ホットケーキ粉、油、ごま油	豚肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ、油揚げ	たまねぎ、りんご、はくさい、なす、ごま、にんにく、しょうが、わかめ	ビスケット ホットケーキ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 94 mg
5 火	ハヤシライス 切干し大根のサラダ バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、牛肉、かにかまぼこ	たまねぎ、りんご濃縮果汁、バナナ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、切り干しだいこん、ごま、粉かんでん	牛乳 ビスコ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 217 mg
6 水	ごはん 筑前煮 豆腐のみそ汁 フルーツゼリー	さつまいも、米、さといも、砂糖、油、フルーツゼリー、米粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、豆乳、つぶしあん	れんこん、にんじん、板こんにゃく、水煮たけのこ、ごぼう、いんげん、ねぎ、黒ごま、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 242 mg
7 木	ごはん さわらの幽庵焼き 春雨の中華あえ なすのみそ汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、ハム、米みそ、油揚げ、粉チーズ	なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 チーズパイ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 194 mg
8 金	しぐれ御飯 小松菜とコーンの和え物 かぼちゃのみそ汁	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、牛肉、米みそ、油揚げ	ごまつな、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン、切り干しだいこん、黒ごま、しょうが	牛乳 あられ 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 279 mg
9 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、オレンジ、にんじん、たまねぎ、にら、あおのり、わかめ	サブレ わかめむすび	エネルギー 395 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 50 mg
11 月	チャーハン ひじきの中華和え チンゲン菜のスープ	米、マカロニ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン、ひじき、ねぎ、ごま、しょうが、あおのり	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 242 mg
12 火	ごはん 鶏肉のり風味焼き ほうれん草のごま和え 麩のすまし汁	米、フライドポテト、焼ふ	牛乳、鶏もも肉	もやし、ほうれん草、にんじん、すりごま、ねぎ、焼きのり、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 211 mg
13 水	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 かぼちゃのみそ汁 バナナ	米、無塩バター、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、バナナ、はくさい、かぼちゃ、ねぎ、えのき	牛乳 クラッカー 牛乳 おふラスク	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 195 mg
14 木	ごはん さけの麴焼き 野菜のゆかりあえ 豚汁	米、ごま油、さつまいも	牛乳、さけ、豚肉、米みそ、油揚げ	だいこん、きゅうり、キャベツ、しめじ、ブルーベリージャム、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳 プリッツ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 203 mg
15 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの酢の物 だいこんのみそ汁	米、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆乳、米みそ、油揚げ	だいこん、キャベツ、りんご、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、ねぎ、すりごま、わかめ、しょうが	牛乳 あられ 牛乳 りんご蒸しパン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.3 g カルシウム 230 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 土	親子丼 五目みそ汁 パイン	米、食パン、さつまいも、砂糖	卵、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、いちごジャム、干しいたけ	サブレ ジャムトースト	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 6.8 g カルシウム 71 mg
18 月	ドライカレーライス 海藻サラダ みかん	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	みかん、ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、ひじき、粉かんでん、わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 215 mg
19 火	ごはん 豚肉の香味焼き ほうれんそうの白和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、食パン	牛乳、豚肉、木綿豆腐、白みそ、米みそ、ツナ油漬缶	ほうれんそう、板こんにゃく、にんじん、ねぎ、ねぎ、すりごま、わかめ、コーン	牛乳 ビスコ 牛乳 ツナマヨトースト	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.4 g カルシウム 256 mg
20 水	ごはん れんこんと厚揚げの炒め煮 麩のみそ汁 オレンジ	米、食パン、焼ふ、砂糖、ごま油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ	れんこん、にんじん、ねぎ、わかめ、オレンジ	牛乳 クラッカー 牛乳 大学芋	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 246 mg
21 木	ごはん さばのごま焼き 白菜のごま酢あえ 豆乳スープ	米、じゃがいも、砂糖、パイ皮	牛乳、さば、豆乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブルーベリージャム、すりごま、ごま	牛乳 プリッツ 牛乳 ぐるぐるパイ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 216 mg
22 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのごま醤油和え わかめスープ	ロールパン、米、スパゲティ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、しらす干し	れんこん、にんじん、コーン、ごま、マーマレード、ねぎ、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 じゃこごまむすび	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.7 g カルシウム 246 mg
25 月	そぼろ牛丼 ほうれん草のおかか和え えのきのすまし汁	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、牛ひき肉、かつお節	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのき、わかめ、しょうが	牛乳 サブレ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.8 g カルシウム 253 mg
26 火	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 はくさいのレモン風味サラダ さつま汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ	はくさい、オレンジ濃縮果汁、だいこん、にんじん、ねぎ、ごま、レモン果汁、粉かんでん	牛乳 ビスケット 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 225 mg
27 水	お弁当の日 (誕生会) さつまいもと りんごのケーキ	米粉、さつまいも、ぎょうざの皮、砂糖、油	牛乳、卵、ウィンナーソーセージ	りんご、たまねぎ、コーン	牛乳 ビスコ 牛乳 餃子ピザ	エネルギー 339 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 165 mg
28 木	さつま芋ごはん 魚の甘酢あんかけ 油揚げのみそ汁	米、さつまいも、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、たい、米みそ、油揚げ、きな粉	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 199 mg
29 金	ごはん 肉じゃが なめこのみそ汁 フルーツゼリー	米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、砂糖、コーンフレーク、油、フルーツゼリー	牛乳、豚肉、卵、米みそ	たまねぎ、しらたき、にんじん、こまつな、なめこ、さやえんどう、ねぎ、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 ロックケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.9 g カルシウム 216 mg
30 土	中華丼 豆腐とわかめのスープ りんご	米、米粉、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚肉、豆乳、きな粉	りんご、はくさい、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが、わかめ、にんにく	あられ きな粉蒸しパン	エネルギー 406 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.4 g カルシウム 85 mg