

# かわまた認定こども園2024・11月献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
					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	調味料
1金	塩せんべい	ご飯、五目煮、きゅうりの昆布和え、豆腐とねぎのみそ汁、りんご	カスタードクリームサンド牛乳	568.2(461.3) 22.2(17.5) 15.3(14.9) 1.4(1.3)	米、○食パン、さつまいも、○砂糖、砂糖、○小麦粉、○コーンスターチ	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、○バター、かつお節	りんご、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ	しょうゆ、みりん、食塩
2土	ビスコ	ご飯、コロッケ、小松菜のごま和え、白菜と人参のスープ、バナナ	しょうゆせんべい野菜ジュース	531.2(470.2) 11.6(8.5) 11.6(11.2) 1.2(0.9)	じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉、ごま、砂糖	豚ひき肉、卵	バナナ、ごまつな、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、にんじん	中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、白こしょう
5火	ビスケット	もち麦ご飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、キャベツと玉ねぎのスープ、オレンジ	バームクーヘン牛乳	542.9(439.8) 18.8(15.1) 14.6(12.9) 1.0(0.8)	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、もち麦	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ	オレンジ、ねぎ、もやし、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ
6水	たまごボーロ	ご飯、ミートローフ、コールスローサラダ、大根と油揚げのみそ汁、バナナ	ゼリー揚げせんべい番茶	532.5(436.4) 17.7(12.8) 13.0(10.1) 0.9(0.7)	米、パン粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、だいこん、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、食塩、白こしょう、ナツメグ
7木	いもけんぴ	もち麦ご飯、白身魚のフライ、ほうれん草の磯和え、さつまいもとねぎのみそ汁、グレープフルーツ	チーズラスク牛乳	545.0(496.3) 23.8(18.6) 14.5(16.3) 1.5(1.2)	米、○食パン、さつまいも、油、小麦粉、パン粉、○マヨネーズ、もち麦	○牛乳、かれい、卵、米みそ(甘みそ)、○粉チーズ、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、焼きのり、◎いもけんぴ	中濃ソース、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩、白こしょう、○パセリ粉、○カレー粉
8金	動物ビスケット	ご飯、肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物、なめこえのみそ汁、柿	ミートインオムレツ野菜ジュース	451.1(402.2) 14.6(12.1) 6.7(9.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油	豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	かき、たまねぎ、きゅうり、しらたき、みかん缶、にんじん、えのきたけ、なめこ、ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、酢、みりん、食塩
9土	カルシウムせんべい	ご飯、ウインナー入り野菜炒め、ナムル、じゃがいもと玉ねぎのスープ、バナナ	クッキー牛乳	487.2(397.1) 13.4(10.9) 16.1(12.9) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、ごま、砂糖	○牛乳、ウインナー	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ピーマン	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、白こしょう
11月	しょうゆせんべい	もち麦ご飯、二色丼、大根サラダ、ほうれん草とふのみそ汁、オレンジ	バナナチップスウエハース牛乳	559.6(487.7) 24.3(19.4) 24.6(21.8) 0.9(0.9)	米、砂糖、油、焼ふ、もち麦	○牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	だいこん、オレンジ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、しょうが	しょうゆ、食塩
12火	ビスコ	ご飯、さんまの塩焼き、ひじきの炒り煮、キャベツとねぎのみそ汁、バナナ	ヨーグルト源氏パイ番茶	554.1(461.7) 19.7(15.5) 19.5(15.9) 1.4(1.0)	米、砂糖、油	○ヨーグルト(加糖)、さんま、さつまいも、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しらたき、ひじき	しょうゆ、みりん、食塩
13水	塩せんべい	もち麦ご飯、ハッシュドポーク、フレンチレタス、白菜としいたけのスープ、グレープフルーツ	カステラサンド牛乳	565.4(436.0) 15.4(11.8) 19.8(17.1) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油、もち麦	○牛乳、豚肉(肩)	グレープフルーツ、レタス、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、しいたけ、グリーンピース	ハヤシルウ、コンソメ
14木	カルシウムせんべい	もち麦ご飯、五目納豆、きんぴらごぼう、わかめとふのすまし汁、りんご	フルーチェクラッカー	523.3(405.2) 20.0(15.1) 13.5(10.5) 1.8(1.4)	米、焼ふ、砂糖、油、もち麦、ごま油、ごま	○牛乳、納豆、豚肉(肩・脂身なし)、豚ひき肉、ちくわ、かつお節、いわし(煮干し)、挽きわり納豆、しらす干し	りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しらたき、乾燥わかめ	しょうゆ、食塩
15金	クッキー	★芋煮会★ わかめおにぎり(以)、芋煮(以)、芋煮うどん(未)、スティックきゅうり、ふかし芋	肉まん風紅白蒸しパン牛乳	571.0(426.7) 18.4(14.5) 12.8(13.4) 1.5(1.2)	さつまいも、七分つき米、さといも、○小麦粉、油、○砂糖、ゆでうどん	○牛乳、豚肉(肩・脂身付)、木綿豆腐、○豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん、○たまねぎ、ごぼう、しめじ、○しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、○しょうゆ、食塩、○こしょう
16土	揚げせんべい	ご飯、豚肉のしょうが焼き、もやしの和え物、じゃがいもとねぎのみそ汁、バナナ	いもけんぴ牛乳	592.9(480.5) 20.2(16.1) 21.3(18.5) 0.8(0.8)	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、バナナ、○いもけんぴ、もやし、ごまつな、ねぎ、にんじん、しょうが	みりん、しょうゆ、酒
18月	動物ビスケット	ご飯、さつまいも入りクリームシチュー、レタスのサラダ、キャベツとえのきのスープ、オレンジ	プリン塩せんべい番茶	531.3(472.1) 16.4(13.9) 19.9(20.3) 1.3(1.0)	米、さつまいも、油	鶏もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、オレンジ、レタス、きゅうり、キャベツ、コーン缶、えのきたけ	コンソメ
19火	しょうゆせんべい	もち麦ご飯、花シウマイ、ほうれん草の淡雪和え、かぶとわかめのみそ汁、柿	マカロニきな粉牛乳	604.9(471.8) 27.4(21.3) 19.0(14.2) 1.0(0.9)	米、○マカロニ、○砂糖、しゅうまいの皮、ごま油、パン粉、もち麦、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○きな粉、白はんぺん、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	かき、ほうれん草、かぶ、もやし、たまねぎ、にんじん、乾燥わかめ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、○食塩、食塩
20水	ウエハースチーズ	ご飯、鶏肉と大豆のトマト煮、切干大根サラダ、キャベツと玉ねぎのみそ汁、バナナ	コーンフレーク	529.9(429.6) 17.1(29.7) 15.2(15.5) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖、砂糖、◎切れてるチーズ	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶、切り干しだいこん、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩
21木	しょうゆせんべい	もち麦ご飯、鮭のみそ焼き、のり酢和え、まいたけとねぎのすまし汁、グレープフルーツ	さつまいもお焼き牛乳	472.1(389.9) 22.3(19.0) 10.2(8.4) 1.3(1.2)	○さつまいも、米、○片栗粉、砂糖、○油、もち麦	○牛乳、さけ、○とろけるチーズ、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、まいたけ、にんじん、ねぎ、焼きのり	しょうゆ、酢、みりん、食塩、○食塩、○こしょう
22金	たまごボーロ	ご飯、豚丼、マカロニサラダ、小松菜とふのみそ汁、バナナ	チーズワッフル番茶	579.4(489.1) 19.6(15.3) 21.5(17.7) 1.4(1.1)	米、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、焼ふ	豚肉(肩ロース)、魚肉ソーセージ、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、たまねぎ、ごまつな、しらたき、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶	しょうゆ、みりん、食塩
25月	ビスコ	もち麦ご飯、はんぺんフライ、レタスとカニかまぼこの酢の物、グレープフルーツ、さつまいもと玉ねぎのみそ汁	かぼちゃグラタン野菜ジュース	509.2(478.4) 14.5(11.4) 11.0(12.5) 1.9(1.4)	米、さつまいも、油、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま油、もち麦	かにかまぼこ、卵、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、レタス、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	酢、しょうゆ
26火	カルシウムせんべい	もち麦ご飯、カレー、フレンチキャベツ、かぶとブロッコリーのスープ、バナナ	スティックパン牛乳	603.0(470.8) 17.5(13.7) 16.6(12.9) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、油、もち麦	○牛乳、豚肉(肩)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶	カレーウ、コンソメ
27水	バナナチップス豆乳	ご飯、さばの照り焼き、小松菜とちくわの磯和え、じゃがいもとねぎのみそ汁、りんご	オレンジムースクラッカー	539.9(432.7) 21.8(13.4) 17.8(14.3) 1.7(1.2)	米、じゃがいも、○砂糖	さば、○ヨーグルト(無糖)、ちくわ、○生クリーム、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、○ゼラチン、◎豆乳	りんご、ごまつな、○オレンジ濃果汁、ねぎ、にんじん、○みかん缶、焼きのり	みりん、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮
28木	揚げせんべい	もち麦ご飯、松風焼き、スティック野菜、白菜と豆腐のみそ汁、オレンジ	動物ビスケットチーズ牛乳	587.5(478.0) 39.7(34.3) 21.4(18.8) 0.9(0.8)	米、さつまいも、◎切れてるチーズ、パン粉、砂糖、もち麦	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、みりん
29金	ビスケット	★お誕生日会★ タンメン、メンチカツ、ごまきゅうり、ショートケーキ	おいものキャラメリゼ番茶	654.5(547.3) 24.1(18.9) 27.2(22.0) 2.5(1.8)	生中華めん、○さつまいも、パン粉、油、○グラニュー糖、小麦粉、ごま、砂糖	豚ひき肉、豚肉(肩)、○ホイップクリーム、卵、○バター、かつお(なまり節)	きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら	酢、しょうゆ、中濃ソース、白こしょう、食塩
30土	たまごボーロ	ご飯、親子煮、小松菜とツナの和え物、ねぎとふのみそ汁、バナナ	塩せんべい野菜ジュース	474.9(404.8) 16.9(12.5) 12.2(9.7) 1.3(1.0)	米、焼ふ、砂糖	鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	ごまつな、バナナ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、糸みつば	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮