

令和6年11月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	金	飲むヨーグルト	ご飯 タラのフリッター ほうれん草ときのこのサラダ 鶏肉とかぶのスープ りんご 麦茶	スイートサンド 牛乳	タラ まぐろ油漬缶詰 若鶏もも 普通牛乳	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 マヨネーズ 三温糖 食パン さつまいも 有塩バター 砂糖	トマトケチャップ ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ コーン缶詰粒 にんじん えのきたけ かぶ りんご	乳児：583 幼児：665
2	土	牛乳	ご飯 鶏肉と里芋の味噌煮 小松菜とれんこんの磯和え 大根としめじの清汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 さといも ごま油 いりごま 三温糖	しょうが こまつなり よくとうもやし れんこん にんじん 焼きのり だいこん ほんしめじ 青ねぎ バナナ	乳児：448 幼児：500
4	月		文化の日 振替休日					
5	火	牛乳	ご飯 カレーの黄金ソースかけ いり鶏 里いもと人参の味噌汁 バナナ 麦茶	豚肉とこのおにぎり 麦茶	カレー 若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ ぶたひき肉	精白米 薄力粉 マヨネーズ 調合油 糸こんにゃく 三温糖 ごま油 さといも 精白米	トマトケチャップ にんじん れんこん ごぼう さやえんどう たまねぎ バナナ えのきたけ	乳児：454 幼児：506
6	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 じゃがいものカレー炒め キャベツとえのきの味噌汁 オレンジ 麦茶	チーズ蒸しパン 飲むヨーグルト	ぶたかたロース 油揚げ 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳 プロセスチーズ ドリンクヨーグルト	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 調合油	はくさい さやえんどう しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ オレンジ	乳児：461 幼児：537
7	木	牛乳	たらこスパゲティ ささみとれんこんのおかか和え 豆腐のくすあんスープ りんご 麦茶	のりじゃこおにぎり 麦茶	たらこ 生クリーム 若鶏ささみ 油揚げ 削り節 絹ごし豆腐 鶏卵 しらす干し	スパゲティ 無塩バター 調合油 片栗粉 精白米 いりごま 三温糖 ごま油	たまねぎ 焼きのり きゅうり れんこん りょくとうもやし ほうれんそう りんご あおのり	乳児：460 幼児：514
8	金	飲むヨーグルト	ゆかりご飯 チキンナゲット さつまいもサラダ わかめとチンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	お麩ラスク(ごま) 牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 片栗粉 マヨネーズ 薄力粉 調合油 さつまいも ごま油 いりごま おつゆふ 砂糖 無塩バター	しその葉 たまねぎ にんじん 乾わかめ チンゲンサイ バナナ	乳児：619 幼児：710
9	土	牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの煮物 チンゲン菜とわかめのツナ和え かぶとしめじの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたロース まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 いりごま	ごぼう にんじん さやいんげん チンゲンサイ 乾わかめ かぶ ほんしめじ 青ねぎ バナナ	乳児：462 幼児：516
11	月	飲むヨーグルト	ご飯 チキンピカタ(カレー風味) 白菜のかつお節和えごまサラダ 切り干し大根とえのきの味噌汁 りんご 麦茶	パリパリカルシウム 牛乳	若鶏もも 鶏卵 削り節 淡色辛みそ プロセスチーズ しらす干し 普通牛乳	精白米 薄力粉 調合油 マヨネーズ 三温糖 いりごま ぎょうざの皮	トマトケチャップ はくさい にんじん りょくとうもやし えのきたけ 切干しいん ごん 青ねぎ りんご あおのり	乳児：511 幼児：575
12	火	牛乳	ご飯 サバの味噌煮 ささみとごぼうの胡麻和え 豆腐とこの清汁 バナナ 麦茶	にんじんシリシリおにぎり 麦茶	サバ 淡色辛みそ 若鶏ささ身 木綿豆腐 まぐろ油漬缶詰	精白米 三温糖 いりごま 調合油 ごま油	しょうが さやいんげん ごぼう にんじん ぶなしめじ 青ねぎ バナナ	乳児：455 幼児：508
13	水	食パン 麦茶	五目うどん かぶのそぼろ煮 卵焼き オレンジ 麦茶	ゴマじゃこクッキー 飲むヨーグルト	若鶏もも 油揚げ ぶたひき肉 鶏卵 しらす干し 普通牛乳 ドリンクヨーグルト	ゆでうどん 調合油 三温糖 いりごま 無塩バター	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい 青ねぎ かぶ さやいんげん オレンジ	乳児：444 幼児：514
14	木	牛乳	わかめご飯 照り焼きミートボール カリフラワーとブロッコリーのオーロラソース和え ごぼうともやしの味噌汁 バナナ 麦茶	まいたけバター 醤油おにぎり 麦茶	ぶたひき肉 鶏卵 淡色辛みそ 鶏ひき肉	精白米 パン粉 片栗粉 三温糖 調合油 マヨネーズ 無塩バター	乾わかめ たまねぎ カリフラワー ブロッコリー トマトケチャップ りょくとうもやし ごぼう にんじん バナナ まいたけ	乳児：612 幼児：704
15	金	飲むヨーグルト	ご飯 サケのクリームコーン焼き 卵とほうれん草の炒め物 鶏肉と白菜のスープ りんご 麦茶	フレンチトースト 牛乳	サケ 鶏卵 若鶏もも 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 有塩バター 生パン粉 調合油 緑豆はるさめ 食パン 三温糖 メープルシロップ	コーン缶詰クリーム りょくとうもやし ほうれんそう キャベツ たまねぎ はくさい ぶなしめじ りんご	乳児：519 幼児：584
16	土	牛乳	ご飯 鶏肉と里芋の味噌煮 小松菜とれんこんの磯和え 大根としめじの清汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 さといも ごま油 いりごま 三温糖	しょうが こまつなり よくとうもやし れんこん にんじん 焼きのり だいこん ほんしめじ 青ねぎ バナナ	乳児：448 幼児：500
18	月	飲むヨーグルト	ご飯 カレーの黄金ソースかけ いり鶏 里いもと人参の味噌汁 りんご 麦茶	サツマイモスティック 牛乳	まがれい 若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 マヨネーズ 調合油 糸こんにゃく 三温糖 ごま油 さといも さつまいも	トマトケチャップ にんじん れんこん ごぼう さやえんどう たまねぎ りんご	乳児：458 幼児：509
19	火	牛乳	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 じゃがいものカレー炒め キャベツとえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	とりごぼうおにぎり 麦茶	ぶたかたロース 油揚げ 淡色辛みそ 鶏ひき肉	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 調合油	はくさい さやえんどう しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ バナナ ごぼう	乳児：482 幼児：542

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

20	水	食パン 麦茶	たらこスパゲティ ささみとれんこんのおかか和え 豆腐のくずあんスープ オレンジ 麦茶	チーズカレ ーいもち 飲むヨーグ ルト	たらこ 生クリーム 若 鶏ささみ 油揚げ 削り 節 絹ごし豆腐 鶏卵 パルメザンチーズ ド リンクヨーグルト	スパゲティ 無塩バター 調合油 片栗粉 じゃがい も マヨネーズ	たまねぎ 焼きのり きゅう り れんこん りょくとうも やし ほうれんそう オレン ジ	乳児：445 幼児：517
21	木	牛乳	ご飯 タラのフリッター ほうれん草ときのこのサラダ 鶏肉とかぶのスープ バナナ 麦茶	鮭わかめお にぎり 麦茶	タラ まぐろ油漬缶詰 若鶏もも サケ	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 マヨネーズ 三温 糖	トマトケチャップ ほうれ んそう たまねぎ ぶなしめ じ コーン缶詰粒 にんじん えのきたけ かぶバナナ 乾 わかめ	乳児：514 幼児：581
22	金	飲むヨー グルト	ロールパン シュニッツェル プラートカルトツフェルン ザワークラフト アイントプフ キウイフルーツ 麦茶	アプフェル クーヘン ぶどうジュ ース	若鶏もも 鶏卵 ベーコ ン ウィナーソーセ ージ	ロールパン 薄力粉 パン 粉 調合油 じゃがいも 三温糖 砂糖 有塩バター	レモン果汁 パセリ たまね ぎ キャベツ えのきたけ にんじん セロリー キウイ フルーツ りんご ぶどうジ ュース	乳児：522 幼児：589
23	土		勤労感謝の日					
25	月	飲むヨー グルト	ご飯 チキンピカタ（カレー風味） 白菜のかつお節和えごまサラダ 切り干し大根とえのきの味噌汁 りんご 麦茶	チーズお好 み焼き 牛乳	若鶏もも 鶏卵 削り節 淡色辛みそ ぶたひき 肉 モッツァレラチー ズ 普通牛乳	精白米 薄力粉 調合油 マヨネーズ 三温糖 いら ごま ながいも	トマトケチャップ はくさい いにんじん りょくとうも やし えのきたけ 切干しだ いこん 青ねぎ りんご キ ャベツ	乳児：543 幼児：615
26	火	牛乳	ご飯 サバの味噌煮 ささみとごぼうの胡麻和え 豆腐ときのこの清汁 バナナ 麦茶	いそべあげ 風おにぎり 麦茶	サバ 淡色辛みそ 若鶏 ささみ 木綿豆腐 焼き 竹輪	精白米 三温糖 いらごま 調合油 ごま油	しょうが さやいんげん ご ぼう にんじん ぶなしめじ 青ねぎ バナナ あおのり	乳児：469 幼児：525
27	水	野菜ステ ィック(さ つまいも) 麦茶	五目うどん かぶのそぼろ煮 卵焼き オレンジ 麦茶	スティック パン 飲むヨーグ ルト	若鶏もも 油揚げ ぶた ひき肉 鶏卵 ドリンク ヨーグルト	ゆでうどん 調合油 三温 糖 スティックパン	たまねぎ にんじん えのき たけ はくさい 青ねぎ か ぶ さやいんげん オレンジ	乳児：473 幼児：552
28	木	牛乳	ゆかりご飯 チキンナゲット さつまいもサラダ わかめとチンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	おかか昆布 おにぎり 麦茶	鶏ひき肉 木綿豆腐 削 り節	精白米 片栗粉 マヨネー ズ 薄力粉 調合油 さつ まいも ごま油 いらごま	しその葉 たまねぎ にんじ ん 乾わかめ チンゲンサイ バナナ 刻み昆布	乳児：569 幼児：650
29	金	飲むヨー グルト	ご飯 サケのクリームコーン焼き 卵とほうれん草の炒め物 鶏肉と白菜のスープ りんご 麦茶	きなこのパ ウンドケー キ 牛乳	サケ 鶏卵 若鶏もも 普通牛乳 きな粉	精白米 マヨネーズ 有塩 バター 生パン粉 調合油 緑豆はるさめ 三温糖 無 塩バター	コーン缶詰クリーム りょ くとうもやし ほうれんそ う キャベツ たまねぎ は くさい ぶなしめじ りんご	乳児：519 幼児：585
30	土	牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの煮物 チンゲン菜とわかめのツナ和え かぶとしめじの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみ おやつ 牛乳	ぶたロース まぐろ油 漬缶詰 淡色辛みそ 普 通牛乳	精白米 調合油 三温糖 いらごま	ごぼう にんじん さやいん げん チンゲンサイ 乾わか め かぶ ほんしめじ 青ね ぎ バナナ	乳児：462 幼児：516



※世界の料理 国：ドイツ

料理名：シュニッツェル、プラートカルトツフェルン、ザワークラフト、アイントプフ、アプフェルクーヘン

シュニッツェルは仔牛肉を叩いて薄く伸ばし、細かいパン粉をつけて揚げ焼きにした料理です。保育園では、鶏肉を使用しました。プラートカルトツフェルンは、じゃがいもとベーコンを塩、コショウで焼いた料理です。日本では、ジャーマンポテトと呼ばれています。ザワークラフトはキャベツを酢で漬け、乳酸発酵させた料理です。保育園では、酢を使ったドレッシングで味をつけて即席漬けにしました。アイントプフは一般家庭で食べられるスープ料理です。一つの鍋で調理したという意味があります。アプフェルクーヘンはドイツで昔から親しまれている素朴なりんごのケーキです。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	497	21.3	17.5
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	563	23.8	19.8
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。