

11月 献立表

★今月のおたんじょう会★
11月25日(月)

<旬の食材>
エリンギ、えのき、しめじ、まいたけ
かぶ、里芋、さつまい、ごぼう、れんこん



令和6年度
あけぼの保育園

日付	午前おやつ (0~2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児	幼児	補食		
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくなるもの					
1	22	金	カルシウム煎餅 牛乳	炒め納豆丼、すまし汁 ひじきのナムル、パイン缶	1日さつまいももち 22日スイートポテト 牛乳	豚挽き肉、納豆、木綿豆腐、牛乳 22日豆乳	米、サラダ油、白ごま、ごま油 砂糖、さつまい 1日片栗粉	切干大根、人参、小松菜、チンゲン菜 ひじき、もやし、きゅうり、パイン缶	E 485 kcal P 17.6 g F 12.9 g NaCl 1.2 g	E 519 kcal P 18.9 g F 12.6 g NaCl 1.4 g	わかめおにぎり 米、わかめ
2	16	土	きな粉餅せんべい 牛乳	ひき肉のピラフ、野菜スープ ごぼうのサラダ、バナナ	豆乳きな粉プリン 牛乳	豚挽き肉、豆乳、きな粉、牛乳	米、サラダ油、マヨドレ、砂糖	玉ねぎ、コーン、人参、グリーンピース チンゲン菜、ごぼう、きゅうり バナナ、粉寒天	E 460 kcal P 15.7 g F 15.1 g NaCl 1.1 g	E 491 kcal P 16.6 g F 14 g NaCl 1.2 g	
18	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、野菜スープ、回鍋肉 春雨サラダ、りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉、厚揚げ、ツナ、豆腐、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、春雨 ごま油、ホットケーキMix、グラニュー糖	チンゲン菜、わかめ、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、きゅうり、人参、りんご	E 525 kcal P 16.4 g F 17.2 g NaCl 1.3 g	E 567 kcal P 16.8 g F 17.1 g NaCl 1.5 g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム	
5	19	火	たべっこBABY 牛乳	ご飯、味噌汁、さわらのカレーニエル キャベツときのこのソテー、マーメレードヨーグルト	ごまおこし 牛乳	さわら、ヨーグルト スキムミルク、牛乳	米、カレー粉、片栗粉、サラダ油 砂糖、マシュマロ、コーンフレーク バター、白ごま、黒ごま	わかめ、玉ねぎ、キャベツ、エリンギ えのき、しめじ、人参、黄パプリカ マーメレード	E 544 kcal P 23.6 g F 19.5 g NaCl 1.2 g	E 600 kcal P 26.8 g F 20.4 g NaCl 1.4 g	おかかおにぎり 米、かつお節
6	20	水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉のねぎ塩焼き かみかみサラダ、りんご	ヨーグルトケーキ 牛乳	あさり、鶏肉、ヨーグルト スキムミルク、牛乳	米、ごま油、ホットケーキMix、砂糖	キャベツ、長ねぎ、切干大根 人参、きゅうり、りんご	E 527 kcal P 22.7 g F 16.9 g NaCl 1.5 g	E 581 kcal P 25.4 g F 17.1 g NaCl 1.7 g	ツナおにぎり 米、ツナ
7	21	木	星食べよ 牛乳	ご飯、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもサラダ、グレープフルーツ	ケーキサレ 牛乳	鮭、ウインナー、粉チーズ、牛乳	米、サラダ油、さつまい、マヨドレ ホットケーキMix、バター、砂糖	大根菜、大根、キャベツ、玉ねぎ 人参、にんにく、生姜、きゅうり グレープフルーツ、小松菜	E 591 kcal P 23.1 g F 20.8 g NaCl 1.4 g	E 647 kcal P 26.4 g F 21.7 g NaCl 1.5 g	ホットケーキ ホットケーキMix 牛乳、バター
8	29	金	カルシウム煎餅 牛乳	食パン、南瓜のクリームシチュー レンコンと白菜のサラダ、バナナ	きのこご飯 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク	食パン、サラダ油、小麦粉 バター、砂糖、米	南瓜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー 白菜、蓮根、バナナ、椎茸、しめじ	E 478 kcal P 17.1 g F 13.6 g NaCl 1.4 g	E 526 kcal P 18.2 g F 13.6 g NaCl 1.6 g	わかめおにぎり 米、わかめ
9	30	土	きな粉餅せんべい 牛乳	あんかけ丼、味噌汁 ツナサラダ、オレンジ	焼きそば 牛乳	鶏肉、豆腐、ツナ、牛乳	米、サラダ油、片栗粉 マヨドレ、蒸し中華めん	白菜、チンゲン菜、人参、干し椎茸 わかめ、キャベツ、きゅうり コーン、オレンジ、もやし、にら	E 500 kcal P 19.9 g F 16 g NaCl 1.6 g	E 535 kcal P 21.3 g F 15.6 g NaCl 1.9 g	
11	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鯖の煮付け 白菜の納豆和え、グレープフルーツ	ミルクくすもち 牛乳	油揚げ、さば、納豆 牛乳、スキムミルク、きな粉	米、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、白菜、人参、コーン きざみのり、グレープフルーツ	E 569 kcal P 24.4 g F 22.1 g NaCl 1.5 g	E 639 kcal P 27.8 g F 24.3 g NaCl 1.7 g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム	
12	26	火	たべっこBABY 牛乳	ご飯、味噌汁、塩唐揚げ、ポテトサラダ、バナナ 12日お弁当：わかめおにぎり、塩唐揚げ ポテトサラダ、バナナ	ぶどうゼリー ココアウエハース・牛乳 お弁当のみ せんべい・野菜ジュース お弁当：	鶏肉 お弁当以外：牛乳 お弁当：	米、片栗粉、サラダ油、じゃが芋、マヨドレ ぶどうゼリーの素、ココアウエハース アンパンマン煎餅	わかめ、にんにく、生姜 きゅうり、人参、バナナ キャベツ 野菜ジュース	E 566 kcal P 18.8 g F 20.5 g NaCl 1.1 g	E 562 kcal P 15.1 g F 18.1 g NaCl 1.1 g	おかかおにぎり 米、かつお節
13	27	水	クラッカー 牛乳	ご飯、すまし汁、松風焼き 高野豆腐とじゃが芋の煮物、オレンジ	ジャムサンド 牛乳	鶏挽肉、木綿豆腐、鶏レバー 高野豆腐、牛乳	米、小町麩、砂糖、片栗粉 白ごま、じゃが芋、砂糖、食パン	小松菜、玉ねぎ、生姜、青のり、人参 グリーンピース、オレンジ、イチゴジャム	E 472 kcal P 21.1 g F 14.7 g NaCl 1.2 g	E 507 kcal P 23.4 g F 14 g NaCl 1.4 g	ツナおにぎり 米、ツナ
14	28	木	星食べよ 牛乳	麦ごはんのカレーライス 水菜とチーズのサラダ、グレープフルーツ	青のり麩ラスク 牛乳	鶏肉、チーズ、牛乳	米、押し麦、サラダ油、じゃが芋 カレー粉、小麦粉、小町麩、バター、砂糖	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんにく、生姜 トマト缶、人参、ケチャップ、水菜 キャベツ、グレープフルーツ、青のり	E 513 kcal P 16.3 g F 19.7 g NaCl 1.5 g	E 552 kcal P 11.7 g F 19.8 g NaCl 1.7 g	ホットケーキ ホットケーキMix 牛乳、バター
七五三	15	金	カルシウム煎餅 牛乳	さつまいもご飯、すまし汁、焼き栗クロック 小松菜のしらす和え、ストロベリーヨーグルト	ココアクッキー 牛乳	油揚げ、しらす ヨーグルト、スキムミルク、牛乳	米、焼き栗クロック、花麩、サラダ油 バター、小麦粉、ココアパウダー、砂糖	ゆかり、わかめ、小松菜 もやし、人参、イチゴジャム	E 588 kcal P 17.1 g F 20.6 g NaCl 1.9 g	E 658 kcal P 18.2 g F 22.7 g NaCl 2.2 g	わかめおにぎり 米、わかめ
お誕生 日会	25	月	アンパンマン煎餅 牛乳	パエリア、野菜スープ 小松菜のサラダ、りんご	ピザトースト 牛乳	鶏肉、ツナ、ウインナー、チーズ、牛乳	米、バター、ターメリック マヨドレ、砂糖、食パン	玉ねぎ、人参、マッシュルーム 赤黄パプリカ、ピーマン ブロッコリー、コーン、小松菜 えのき、りんご、ケチャップ	E 500 kcal P 17.9 g F 18.9 g NaCl 1.6 g	E 557 kcal P 19.4 g F 19.3 g NaCl 1.9 g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。(マヨドレ)
※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。