

# 11月分献立表

令和06年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1 金	ヨーグルト	ごはん ポークカレー 海藻サラダ オレンジ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・上白糖	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし・脱脂粉乳・わかめ・まぐろ・牛乳	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご・きゅうり・パレンシアオレンジ・うんしゅうみかん・バナナ・ぶどう
2 土	ヨーグルト	スパゲッティーナポリタン オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・バター ・コーンフレーク (加糖)	・ヨーグルト・ぶた・牛乳	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・パレンシアオレンジ
5 火	牛乳 せんべい	ごはん 焼肉 大根とツナのサラダ 味噌汁 (麩 キャベツ)	牛乳 スイートポテト	・精白米・調合油・ごま・ふ・さつまいも・上白糖・バター	・牛乳・ぶた・まぐろ・かたくちいわし・脱脂粉乳・クリーム	・にんじん・たまねぎ・だいこん・スイートコーン・キャベツ
6 水	ヨーグルト	ごはん 親子焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 味噌汁 (じゃが芋 わかめ)	牛乳 きなこクリーム サンド	・精白米・調合油・上白糖・じゃがいもでん粉・じゃがいも・コッペパン・バター	・ヨーグルト・卵・にわとり・かつお節・油揚げ・乾燥わかめ・かたくちいわし・牛乳・きな粉	・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・ねぎ・こまつな
7 木	牛乳 せんべい	ごはん すき焼き風煮 キャベツのごま和え 味噌汁 (さつま芋 ほうれんそう)	牛乳 味噌煮込みうどん	・精白米・くずきり・調合油・上白糖・ごま・さつまいも・干しうどん	・牛乳・ぶた・凍り豆腐・木綿豆腐・油揚げ・かたくちいわし・ぶたもも・脂肪なし	・にんじん・たまねぎ・はくさい・キャベツ・ほうれんそう・かぼちゃ・ねぎ・だいこん
8 金	ヨーグルト	ごはん かじきの照り焼き ひじきのマリネ ふわふわ汁	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・調合油	・ヨーグルト・まかじき・ほしひじき・ぶたもも・脂肪なし・はんぺん・卵・木綿豆腐・かつお	・だいこん・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう
9 土	チーズ	パン バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・ロールパン・ソフトタイプマーガリン	・ヨーグルト・牛乳・プロセスチーズ	・いちご・バナナ
11 月	牛乳 ビスケット	ごはん タンドリーチキン 切干サラダ あさりとのらのスープ	牛乳 ツナとコーンの スパゲッティ	・精白米・調合油・上白糖・ごま油・マカロニ・スパゲッティ・じゃがいも・じゃがいもでん粉	・牛乳・にわとり・ヨーグルト・まぐろ・あさり缶詰・卵	・たまねぎ・にんにく・切干しいたけ・きゅうり・にんじん・スイートコーン・にら
12 火	牛乳 せんべい	ごはん さばの味噌煮 はすのきんぴら 吉野汁	牛乳 さつまいもと りんごのケーキ	・精白米・上白糖・調合油・ごま・じゃがいもでん粉・さつまいも・薄力粉	・牛乳・まさば・ぶた・木綿豆腐・油揚げ・かつお・卵・ヨーグルト	・しょうが・れんこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ・りんご・ぶどう
13 水	ヨーグルト	ごはん 蒸しハンバーグ 花野菜サラダ ミルクスープ	牛乳 鮭ご飯 チーズ	・精白米・パン粉・調合油・上白糖 ・じゃがいも・ごま	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・卵 ・牛乳・脱脂粉乳・しろさけ・あまのり・プロセスチーズ	・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・スイートコーン・きゅうり・こまつな
14 木	牛乳 せんべい	ごはん チキンソテーきのこソース かぼちゃサラダ (マヨネーズ) スープ (青梗菜 ねぎ)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・じゃがいもでん粉・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・かつお	・ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・たまねぎ・かぼちゃ・スイートコーン・きゅうり・チンゲンサイ・ねぎ
15 金	ヨーグルト	ごはん けんちん揚げ 小松菜の磯和え さつま汁	牛乳 お赤飯	・精白米・上白糖・薄力粉・調合油 ・水稲穀粒・ごま	・ヨーグルト・木綿豆腐・にわとり・脱脂粉乳・あまのり・油揚げ ・かつお・牛乳・あずき	・にんじん・こまつな・りよくとうもろやし ・だいこん・ねぎ・ごぼう
16 土	ヨーグルト	スパゲッティーナポリタン オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・バター ・コーンフレーク (加糖)	・ヨーグルト・ぶた・牛乳	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・パレンシアオレンジ
18 月	牛乳 ビスケット	ごはん 焼肉 大根とツナのサラダ 味噌汁 (麩 キャベツ)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・ごま・ふ	・牛乳・ぶた・まぐろ・かたくちいわし	・にんじん・たまねぎ・だいこん・スイートコーン・キャベツ
19 火	牛乳 せんべい	ごはん 親子焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 味噌汁 (じゃが芋 わかめ)	牛乳 きなこクリーム サンド	・精白米・調合油・上白糖・じゃがいもでん粉・じゃがいも・コッペパン・バター	・卵・にわとり・かつお節・油揚げ・乾燥わかめ・かたくちいわし ・牛乳・きな粉	・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・ねぎ ・こまつな
20 水	ヨーグルト	ごはん 鮭の焼き漬け はりはり漬け のっぺ 郷土料理の日「新潟県」	牛乳 ぼっぼ焼き	・精白米・上白糖・さといも・調合油・薄力粉・黒砂糖	・ヨーグルト・しろさけ・りしりこんぶ・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・油揚げ・かつお節・牛乳	・切干しいたけ・きゅうり・にんじん・ねぎ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】 さつま芋ご飯 鶏肉の竜田揚げ かぶと人参の甘酢漬け 味噌汁 (豆腐 小松菜 油揚げ) みかん	【午前おやつ】 牛乳 クラッカー 【午後おやつ】 飲むヨーグルト 塩せんべい 鉄分強化ビスケット
--	---

平均 栄養量	3歳未満児 (基準)	男	506KCal (463KCal)	蛋白質	20.2g (19.1g)
		女	506KCal (463KCal)		20.2g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男	597KCal (562KCal)		24.0g (23.7g)
		女	597KCal (562KCal)		24.0g (23.7g)

# 11月分献立表

令和06年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
21 木	牛乳 せんべい	ごはん すき焼き風煮 キャベツのごま和え 味噌汁(さつま芋 ほうれんそう)	牛乳 味噌煮込みうどん	・精白米・くずきり・調合油・上白糖 ・ごま・さつまいも・干しうど ん	・牛乳・ぶた・凍り豆腐・本納豆 ・麻・油揚げ・かたくちいわし・ぶ たもも・脂肪なし	・にんじん・たまねぎ・はくさい・キャベ ツ・ほうれんそう・かぼちゃ・ねぎ・だい こん
22 金	ヨーグルト	ごはん ポークカレー 海藻サラダ みかん	牛乳 白玉粉のボンデケーキ 世界のおやつ 「ブラジル」	・精白米・じゃがいも・調合油・バ ター・薄力粉・白玉粉	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・脱脂粉乳・わかめ・まぐろ・ 牛乳・ナチュラルチーズ	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょう が・りんご・きゅうり・みかん
25 月	牛乳 ビスケット	ごはん タンドリーチキン 切干サラダ あさりとのらのスープ	牛乳 ツナとコーンの スパゲティ	・精白米・調合油・上白糖・ごま油 ・じゃがいも・じゃがいもでん粉・ マカロニ・スパゲッティ	・牛乳・にわとり・ヨーグルト・ あさり缶詰・卵・まぐろ	・たまねぎ・にんにく・切干しいたけ・こ ん・きゅうり・にんじん・にら・スイートコー ン
26 火	牛乳 せんべい	ごはん さばの味噌煮 はすのきんぴら 吉野汁	牛乳 鮭ご飯 チーズ	・精白米・上白糖・調合油・ごま ・じゃがいもでん粉	・牛乳・まさば・ぶた・木綿豆腐 ・油揚げ・かつお・しるさけ・あ まのり・プロセスチーズ	・しょうが・れんこん・にんじん・ごぼう ・たまねぎ
27 水	ヨーグルト	ごはん 蒸しハンバーグ 花野菜サラダ ミルクスープ	牛乳 さつまいもと りんごのケーキ	・精白米・パン粉・調合油・上白糖 ・じゃがいも・さつまいも・薄力 粉	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・卵 ・牛乳・脱脂粉乳	・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・カ リフラワー・スイートコーン・きゅうり・ こまつな・りんご・ぶどう
28 木	牛乳 せんべい	ごはん チキンソテーきのこソース かぼちゃサラダ(マヨネーズ) スープ(青梗菜 ねぎ)	牛乳 ピザトースト	・精白米・調合油・じゃがいもでん 粉・食パン・バター ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・かつお・プロ セスチーズ	・ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・たま ねぎ・かぼちゃ・スイートコーン・きゅう り・チンゲンサイ・ねぎ・青ピーマン
29 金	牛乳 クラッカー	さつま芋ご飯 鶏肉の竜田揚げ かぶと人参の甘酢漬 味噌汁(豆腐 小松菜 油揚げ) みかん	飲むヨーグルト せんべい 鉄分強化ビスケット	・精白米・さつまいも・じゃがい もでん粉・調合油・上白糖	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・油 揚げ・かたくちいわし・ヨーグル ト	・しょうが・かぶ・にんじん・こまつな みかん
30 土	チーズ	チャンポンめん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・調合油・じゃがいも でん粉	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂 肪なし・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・キャベツ・ねぎ・青ピーマン ・乾しいたけ・バレンシアオレンジ