

11月分献立表

令和06年度

あすなろ若葉保育園

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 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・上白糖・調合油・じゃがいも・コッペパン・バター	・ヨーグルト・卵・にわとり・油揚げ・かつお節・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
2	土	お茶 チーズ	スパゲッティーナポリタン バナナ 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)	・ぶた・ヨーグルト・牛乳・プロセスチーズ	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・バナナ
5	火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 焼肉 マカロニサラダ(マヨネーズ) 味噌汁(麩 キャベツ)	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・調合油・ごま・マカロニ ・スパゲッティ・マヨネーズ・ふ ・コーンフレーク(加糖)	・ぶた・かたくちいわし・牛乳・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり ・青ピーマン
6	水	牛乳 せんべい	ごはん チキンカレー チンゲン菜とツナのサラダ りんご	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	・にわとり・脱脂粉乳・まぐろ・牛乳・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・にんにく・しょうが・いちご・チンゲンサイ ・スイートコーン・りんご・うんしゅうみかん・バナナ・ぶどう
7	木	牛乳 クラッカー	ごはん すき焼き風煮 ごま和え(小松菜・人参) 味噌汁(さつま芋 麩)	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・ふ・干しうどん	・牛乳・ぶた・凍り豆腐・かたくちいわし・にわとり	・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ ・こまつな・かぼちゃ・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(大根・きゅうり) ふわふわ汁	牛乳 スイートポテト	・精白米・上白糖・調合油・さつまいも・バター	・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・牛乳・脱脂粉乳 ・クリーム・ヨーグルト	・だいこん・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう
9	土	お茶 チーズ	きつねうどん バナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・上白糖・コーンフレーク(加糖)	・にわとり・油揚げ・かつお節・ヨーグルト・牛乳・プロセスチーズ	・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ねぎ・バナナ
11	月	コーンフレーク&牛乳	ごはん タンドリーチキン 切干サラダ スープ(春雨 白菜 ベーコン 人参)	牛乳 マカロニあべかわ	・コーンフレーク(加糖)・精白米・調合油・上白糖・ごま油・はるさめ・マカロニ・スパゲッティ	・牛乳・にわとり・ヨーグルト・ベーコン・かつお・きな粉	・たまねぎ・にんにく・切干しいたけ ・きゅうり・キャベツ・はくさい・にんじん
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 きつねいしとりんこのケーキ	・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・無塩バター	・まさば・ぶた・木綿豆腐・油揚げ・かつお・牛乳・ヨーグルト・卵	・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 スープ(じゃがいも 玉葱 しいたけ)	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	・とり・ひき肉・卵・かつお・牛乳・しろさけ・あまのり・プロセスチーズ・ヨーグルト	・たまねぎ・キャベツ・フロッキー・カリフラワー・スイートコーン・きゅうり ・生しいたけ
14	木	牛乳 クラッカー	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 ツナとコーンのスパゲティ	・精白米・調合油・じゃがいも・でん粉・マヨネーズ・マカロニ・スパゲッティ	・鶏肉・もも・皮なし・かつお・牛乳・まぐろ	・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・にんじん
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 チーズ	・精白米・上白糖・薄力粉・調合油 ・水稲穀粒・ごま	・木綿豆腐・にわとり・脱脂粉乳 ・あまのり・鶏肉・もも・皮なし ・生揚げ・かつお・牛乳・あずき ・ヨーグルト・プロセスチーズ	・にんじん・こまつな・りょくとろもやし ・だいこん・乾しいたけ
16	土	お茶 チーズ	スパゲッティーナポリタン バナナ 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)	・ぶた・ヨーグルト・牛乳・プロセスチーズ	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・バナナ
18	月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 焼肉 マカロニサラダ(マヨネーズ) 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・マカロニ ・スパゲッティ・マヨネーズ・ふ ・コーンフレーク(加糖)	・ぶた・かたくちいわし・牛乳	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり ・青ピーマン
19	火	牛乳 せんべい	ごはん チキンカレー チンゲン菜とツナのサラダ りんご	牛乳 きなこクリームサンド	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・コッペパン・上白糖	・にわとり・脱脂粉乳・まぐろ・牛乳・きな粉	・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・にんにく・しょうが・いちご・チンゲンサイ ・スイートコーン・りんご
20	水	ヨーグルト	新潟県の料理の日 ごはん 鮭の焼き漬け はりはり漬け のっぺ	牛乳 ポッポ焼き	・精白米・上白糖・さといも・調合油・薄力粉・黒砂糖・じゃがいも・でん粉	・しろさけ・りしりこんぶ ・にわとり・油揚げ・かつお節・牛乳・ヨーグルト	・切干しいたけ・きゅうり・にんじん ・だいこん・ごぼう・しめじ

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 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 せんべい ビスケット
--	--

平均 栄養量	3歳未満児		蛋白質	19.8g (19.1g)
	男	497KCal (463KCal)		19.8g (19.1g)
	女	497KCal (463KCal)		24.1g (23.7g)
	3歳以上児	597KCal (562KCal)		24.1g (23.7g)
	男	597KCal (562KCal)		
	女	597KCal (562KCal)		

11月分献立表

令和06年度

あすなろ若葉保育園

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 ごま和え(小松菜・人参) 味噌汁(さつまいも 麩)	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・ふ・干しう どん	・牛乳・ふた・凍り豆腐・かたく ちいわし・にわとり	・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・ こまつな・かぼちゃ・だいこん
22 金	牛乳 クラッカー	さつまいもご飯 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 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
25 月	コーンフレーク & 牛乳	ごはん タンドリーチキン 切干サラダ あさりとりらのスープ	牛乳 マカロニあべかわ	・コーンフレーク(加糖)・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・かつお・きな粉	・たまねぎ・にんにく・切干しいたけ・ きゅうり・キャベツ・にら・にんじん
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 さつまいもとりこのケーキ	・精白米・調合油・ごま・ じゃがいもでん粉・さつまいも・ 薄力粉・無塩バター	・牛乳・まさば・ふた・木綿豆腐 ・油揚げ・かつお・ヨーグルト・ 卵	・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
27 水	ヨーグルト	ごはん 蒸しハンバーグ 花野菜サラダ スープ(じゃがいも・玉葱 しいたけ)	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	・とり・ひき肉・卵・かつお・牛 乳・しるさけ・あまのり・プロセ スチーズ・ヨーグルト	・たまねぎ・キャベツ・フロッキー・カ リフラワー・スイートコーン・きゅうり・ しいたけ
28 木	牛乳 クラッカー	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・マヨネーズ・食パン・バター	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・か つお・プロセスチーズ	・ぶなしめじ・エリンギ・しいたけ・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	ヨーグルト	ごはん 親子焼き 磯煮 味噌汁(じゃが芋 わかめ)	牛乳 世界のおやつ フラジール 白玉粉のボンデケーキ	・精白米・上白糖・調合油・じゃが いも・白玉粉・薄力粉	・卵・にわとり・ほしひじき・だ いず・油揚げ・かつお節・乾燥わ かめ・かたくちいわし・牛乳・ナ チュラルチーズ・ヨーグルト	・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・ねぎ
30 土	お茶 チーズ	きつねうどん バナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・上白糖・コーンフレ ーク(加糖)	・にわとり・油揚げ・かつお節・ ヨーグルト・牛乳	・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ね ぎ・バナナ

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】	【午前おやつ】
さつまいもご飯	牛乳 クラッカー
鶏肉の竜田揚げ	【午後おやつ】
かぶと人参の甘酢漬	飲むヨーグルト
味噌汁(豆腐・小松菜・油揚げ)	せんべい
みかん	ビスケット

平均 栄養量	3歳未満児	男	497KCal (463KCal)	蛋白質	19.8g (19.1g)
	(基準)	女	497KCal (463KCal)		19.8g (19.1g)
	3歳以上児	男	597KCal (562KCal)		24.1g (23.7g)
	(基準)	女	597KCal (562KCal)		24.1g (23.7g)