

11月分献立表

令和07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 土	チーズ	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）	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグルト・牛乳	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・パレンシアオレンジ
4 火	ヨーグルト	ごはん 焼肉 磯煮 味噌汁（じゃが芋 わかめ）	牛乳 スイートポテト	・精白米・調合油・ごま・上白糖 ・じゃがいも・さつまいも・バター	・ヨーグルト・ぶた・ほしひじき ・だいず・油揚げ・かつお節・牛乳・乾燥わかめ・かたくちいわし ・脱脂粉乳・クリーム	・にんじん・たまねぎ
5 水	牛乳 せんべい	ごはん 鶏挽肉焼き 甘酢和え スープ（かぶ かぶの葉 人参）	牛乳 秋の香りの スパゲッティ	・精白米・じゃがいもでん粉・上白糖・マカロニ・スパゲッティ・無塩バター	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・かつお・ぶた・ひき肉・あまのり	・にんじん・たまねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・パインアップル・かぶ・ぶなしめじ・えのきたけ
6 木	ヨーグルト	ごはん ハヤシシチュー 豆サラダ（ドレッシング） オレンジ	牛乳 さつまいもと りんごのケーキ	・精白米・じゃがいも・調合油・薄力粉・バター・上白糖・ごま油・さつまいも	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし・脱脂粉乳・だいず・ほしひじき・まぐろ・牛乳・卵	・にんじん・たまねぎ・こまつな・パレンシアオレンジ・りんご・ぶどう
7 金	牛乳 ビスケット	ごはん かじきまぐろの角煮 ごま酢あえ（青菜 もやし 人参） 豚汁	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・ごま・板こんにやく・じゃがいも・調合油	・牛乳・めかじき・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・かつお・ヨーグルト	・しょうが・ほうれんそう・りよくとうもやし・にんじん・だいこん・ねぎ
8 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	・プロセスチーズ・ヨーグルト・牛乳	・いちご・バナナ
10 月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のくわ焼き かぼちゃサラダ（マヨネーズ） 味噌汁（キャベツ 玉葱 油揚げ）	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖 ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・油揚げ・かたくちいわし	・かぼちゃ・スイートコーン・きゅうり・キャベツ・たまねぎ
11 火	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉ときのこの炒め煮 大根とツナのサラダ スープ（豆腐 わかめ 鶏肉）	牛乳 フルーツヨーグルト 「インド」	・精白米・はるさめ・調合油・バター・じゃがいもでん粉・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・まぐろ・にわとり・木綿豆腐・わかめ・かつお・ヨーグルト	・生しいたけ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・だいこん・ブロッコリー・うんしゅうみかん・バナナ・ぶどう
12 水	ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 ピクルス 中華風五目スープ	牛乳 りんごゼリー せんべい	・精白米・調合油・ごま油・じゃがいもでん粉・上白糖	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・木綿豆腐・にわとり・かつお・牛乳・寒天	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ・にんじん・にら・きゅうり・だいこん・はくさい・ほうれんそう・りんご濃縮還元ジュース
13 木	牛乳 せんべい	ごはん 挽肉とじゃが芋の卵焼き 海藻サラダ 味噌汁（白菜 油揚げ）	牛乳 きなこクリーム サンド	・精白米・じゃがいも・調合油・コッペパン・バター・上白糖	・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・わかめ・まぐろ・油揚げ・かたくちいわし・きな粉	・たまねぎ・にんじん・きゅうり・はくさい
14 金	ヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼き 青菜ともやしのお浸し のっぺい汁	牛乳 お赤飯 チーズ	・精白米・じゃがいも・調合油・水稲穀粒・ごま	・ヨーグルト・しろさけ・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・油揚げ・かつお節・牛乳・あずき・プロセスチーズ	・ほうれんそう・りよくとうもやし・にんじん・ねぎ
15 土	チーズ	きつねうどん オレンジ 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）	・プロセスチーズ・にわとり・油揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ねぎ・パレンシアオレンジ
17 月	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ポテトのフレンチサラダ 豚肉とキャベツのスープ	牛乳 シエンケリー	・精白米・調合油・じゃがいも・じゃがいもでん粉・薄力粉・バター・上白糖	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・プロセスチーズ・ぶたかたろース脂肪なし・かつお・卵	・たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・レモン
18 火	ヨーグルト	ごはん すき焼き風煮 小松菜の磯和え 味噌汁（なす 油揚げ）	牛乳 マカロニあべかわ	・精白米・くずきり・調合油・上白糖・マカロニ・スパゲッティ	・ヨーグルト・ぶた・凍り豆腐・木綿豆腐・あまのり・油揚げ・かたくちいわし・牛乳・きな粉	・にんじん・たまねぎ・はくさい・こまつな・りよくとうもやし・なす
19 水	牛乳 せんべい	ごはん 鶏挽肉焼き 野菜ソテイ スープ（かぶ かぶの葉 人参）	牛乳 秋の香りの スパゲッティ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・マカロニ・スパゲッティ・無塩バター	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・かつお・ぶた・ひき肉・あまのり	・にんじん・たまねぎ・しょうが・青ピーマン・キャベツ・かぶ・ぶなしめじ・えのきたけ
20 木	ヨーグルト	ごはん さばの煮つけ 蓮根サラダ（マヨネーズ） うどんすき 郷土料理の日「大阪」	牛乳 かやくご飯 チーズ	・精白米・上白糖・ごま・干しうどん・マヨネーズ	・まさば・木綿豆腐・にわとり・油揚げ・りしりこんぶ・かつお・牛乳・プロセスチーズ・ヨーグルト	・しょうが・れんこん・ほうれんそう・にんじん・ねぎ・乾しいたけ

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】
さつま芋ご飯	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（卵 豆腐 わかめ）	塩せんべい
りんご	鉄分強化ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児		男	492KCal (463KCal)	蛋白質	20.2g (19.1g)
	(基準)		女	492KCal (463KCal)		20.2g (19.1g)
	3歳以上児		男	579KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)
	(基準)		女	579KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)

あすなろ保育園

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。

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)		男	492KCal (463KCal)	蛋白質	20.2g (19.1g)
			女	492KCal (463KCal)		20.2g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)		男	579KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)
			女	579KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)