

11月分献立表

令和07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 土	お茶 チーズ	スパゲッティ・ナポリタン ヨーグルト りんご	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・バター	・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・りんご
4 火	コーンフレーク & 牛乳	ごはん 焼肉 ひじきサラダ 味噌汁 (じゃがいも きゃべつ)	牛乳 ツナごはん	・コーンフレーク (加糖)・精白米・調合油・ごま・上白糖・じゃがいも	・牛乳・ぶた・ほしひじき・かたくちいわし・まぐろ	・にんじん・たまねぎ・スイートコーン・キャベツ
5 水	ヨーグルト	ごはん かじきまぐろの角煮 ごま酢あえ (青菜 もやし 人参) 卵スープ (豆腐 わかめ)	牛乳 味噌蒸しパン	・精白米・上白糖・ごま・じゃがいもでん粉・薄力粉	・ヨーグルト・めかじき・卵・木綿豆腐・わかめ・かつお・牛乳・脱脂粉乳	・しょうが・ほうれんそう・りょくとうもやし・にんじん・ぶどう
6 木	牛乳 おかし (きなこ餅)	ごはん 鶏挽肉焼き きゃべつの塩昆布和えのつべい	牛乳 ひじき入りミートソーススパゲティ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・ごま油・さといも・マカロニ・スパゲッティ	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・りしりこんぶ・とり・ひき肉・油揚げ・かつお節・ほしひじき	・にんじん・たまねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・だいこん・青ピーマン・ごぼう
7 金	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉ときのこの炒め煮 かぼちゃサラダ (マヨネーズ) 味噌汁 (豆腐 青菜 油揚げ)	牛乳 大学芋	・精白米・はるさめ・調合油・バター・じゃがいもでん粉・マヨネーズ・さつまいも・ごま・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・油揚げ・かたくちいわし	・生しいたけ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・スイートコーン・きゅうり・チンゲンサイ
8 土	お茶 チーズ	きつねうどん ヨーグルト バナナ	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
10 月	牛乳 おかし (白い風船)	ごはん 鶏肉のくわ焼き ポテトのフレンチサラダ 具だくさん汁	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・じゃがいも	・牛乳・にわとり・油揚げ・かつお・ヨーグルト	・にんじん・きゅうり・だいこん・たまねぎ
11 火	コーンフレーク & 牛乳	ごはん チキンカレー 花野菜サラダ オレンジ	牛乳 きなこクリームサンド	・コーンフレーク (加糖)・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・上白糖・コッペパン	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・きな粉	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・いちご・ブロッコリー・カリフラワー・スイートコーン・きゅうり・パレンシアオレンジ
12 水	ヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 ピクルス 中華風五目スープ	牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	・精白米・調合油・ごま油・じゃがいもでん粉・上白糖・さつまいも・薄力粉・無塩バター	・ヨーグルト・にわとり・木綿豆腐・かつお・牛乳・卵	・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・ぶどう
13 木	牛乳 おかし (きなこ餅)	ごはん 挽肉とじゃが芋の卵焼き 海藻サラダ 味噌汁 (かぶ 玉葱 油揚げ)	牛乳 りんごゼリー ビスケット	・精白米・じゃがいも・調合油・上白糖	・牛乳・卵・とり・ひき肉・わかめ・まぐろ・油揚げ・かたくちいわし・寒天	・たまねぎ・にんじん・トマト・きゅうり・かぶ・りんご濃縮還元ジュース・びーまん
14 金	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の塩焼き 青菜ともやしのお浸し 鶏汁	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	・牛乳・しろさけ・木綿豆腐・にわとり・かつお・あずき・プロセスチーズ	・ほうれんそう・りょくとうもやし・にんじん・だいこん・ねぎ
15 土	お茶 チーズ	スパゲッティ・ナポリタン ヨーグルト りんご	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・バター	・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・りんご
17 月	牛乳 おかし (白い風船)	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 大根のサラダ 豚肉とキャベツのスープ	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・バター・上白糖・調合油・じゃがいもでん粉	・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	・たまねぎ・だいこん・きゅうり・にんじん・キャベツ・えのきたけ
18 火	コーンフレーク & 牛乳	ごはん すき焼き風煮 小松菜の磯和え 味噌汁 (かぼちゃ 玉葱)	牛乳 ドーナツ	・コーンフレーク (加糖)・精白米・くずきり・調合油・上白糖・薄力粉・バター	・牛乳・ぶた・凍り豆腐・あまのり・かたくちいわし・脱脂粉乳・卵	・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・こまつな・りょくとうもやし・かぼちゃ
19 水	ヨーグルト	ごはん 鶏挽肉焼き ごま酢和え (きゃべつ にら 人参) 味噌汁 (豆腐 青菜 油揚げ)	牛乳 秋の香りのスパゲティ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・ごま・上白糖・マカロニ・スパゲッティ・無塩バター	・ヨーグルト・にわとり・木綿豆腐・油揚げ・かたくちいわし・牛乳・あまのり	・にんじん・たまねぎ・しょうが・キャベツ・にら・チンゲンサイ・ぶなしめじ・えのきたけ
20 木	牛乳 おかし (きなこ餅)	大阪府の料理の日 ごはん さばの煮つけ れんこんサラダ (マヨネーズ) うどんすき	牛乳 かやくご飯	・精白米・上白糖・ごま・マヨネーズ・干しうどん・白滝	・牛乳・まさば・にわとり・油揚げ・かつお節・りしりこんぶ	・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・ごぼう

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 せんべい
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
むらくも汁	せんべい
オレンジ	ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 男	490KCal (463KCal)	3歳未満児 女	490KCal (463KCal)	3歳以上児 男	596KCal (562KCal)	3歳以上児 女	596KCal (562KCal)	蛋白質	19.6g (19.1g)	19.6g (19.1g)	23.8g (23.7g)	23.8g (23.7g)
--------------	---------	-------------------	---------	-------------------	---------	-------------------	---------	-------------------	-----	---------------	---------------	---------------	---------------

11月分献立表

令和07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	金	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉ときのこの炒め煮 かぼちゃサラダ (マヨネーズ) 卵スープ (豆腐 わかめ)	牛乳 世界のおやつ インド フルーツヨーグルト ビスケット	・精白米・はるさめ・調合油・バター ・じゃがいもでん粉・マヨネーズ ・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵 ・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・かぼちゃ・スイートコーン・きゅうり・うんしゅうみかん・パインアップル・バナナ
22	土	お茶 チーズ	きつねうどん ヨーグルト バナナ	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
25	火	コーンフレーク & 牛乳	ごはん 焼肉 ひじきサラダ 味噌汁 (じゃがいも きゃべつ)	牛乳 チャーハン風まぜごはん	・コーンフレーク (加糖)・精白米・調合油・ごま・上白糖・じゃがいも	・牛乳・ぶた・ほしひじき・かたくちいわし・ぶた・ひき肉	・にんじん・たまねぎ・スイートコーン・キャベツ・青ピーマン
26	水	ヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼き 青菜ともやしのお浸し 鶏汁	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	・しろさけ・木綿豆腐・にわとり・かつお・牛乳・きな粉・ヨーグルト	・ほうれんそう・りよくとうもやし・にんじん・だいこん・ねぎ
27	木	牛乳 おかし (きなこ餅)	ごはん 挽肉とじゃが芋の卵焼き 海藻サラダ 味噌汁 (なす 油揚げ)	牛乳 スイートポテト	・精白米・じゃがいも・調合油・さつまいも・上白糖・バター	・牛乳・卵・とり・ひき肉・わかめ・まぐろ・油揚げ・かたくちいわし・脱脂粉乳・クリーム	・たまねぎ・にんじん・トマト・きゅうり・なす・びーまん
28	金	牛乳 せんべい	さつま芋ご飯 鶏肉の竜田揚げ かぶと人参の甘酢漬 むらくも汁 オレンジ	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・卵・わかめ・かつお・ヨーグルト	・しょうが・かぶ・にんじん・ねぎ・パレンシアオレンジ
29	土	お茶 チーズ	豚肉と野菜のスパゲティ ヨーグルト りんご	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・無塩バター	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂肪なし・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・りんご

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　せんべい
鶏肉の竜田揚げ	〔午後おやつ〕
かぶと人参の甘酢漬け	飲むヨーグルト
むらくも汁	せんべい
オレンジ	ビスケット

平 均 量 栄 養 量	3歳未満児 (基 準)	男	490KCal (463KCal)	蛋白質	19.6g (19.1g)
		女	490KCal (463KCal)		19.6g (19.1g)
	3歳以上児 (基 準)	男	596KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)
		女	596KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)