

11月分献立表

令和08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
2 月	ヨーグルト	ごはん 豚肉のカレーいため 海藻サラダ 卵スープ（ほうれんそう）	牛乳 味噌入り蒸しパン	・精白米・調合油・じゃがいもでん粉・薄力粉・上白糖	・ヨーグルト・ぶた・わかめ・まぐろ・卵・かつお・牛乳・調製豆乳	・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・きゅうり・ほうれんそう
4 水	牛乳 ビスケット	ごはん ぎせい豆腐 磯煮 味噌汁（大根 キヤベツ 麩）	牛乳 焼きそば	・精白米・上白糖・調合油・ふ・中華めん	・木綿豆腐・ぶた・ひき肉・卵・牛乳・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・かたくちいわし・ぶた・あおのり	・にんじん・たまねぎ・生しいたけ・だいこん・キャベツ・青ピーマン
5 木	ヨーグルト	ごはん さばの味噌煮 はすのきんぴら 吉野汁	牛乳 さつまいもフライ	・精白米・上白糖・調合油・ごま・じゃがいもでん粉・さつまいも	・ヨーグルト・牛乳・まさば・ぶた・木綿豆腐・油揚げ・かつお	・しょうが・れんこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ
6 金	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 オレンジ	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉	・にわとり・脱脂粉乳・まぐろ・ヨーグルト・牛乳	・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・パレンシアオレンジ
7 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
9 月	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサラダ（マヨネーズ） 味噌汁（じゃが芋 玉葱 人参）	牛乳 おからドーナツ	・精白米・上白糖・ごま油・じゃがいも・薄力粉・ごま・調合油・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・凍り豆腐・焼き竹輪・かたくちいわし・卵・調製豆乳・おから	・きゅうり・たまねぎ・にんじん
10 火	牛乳 ビスケット	ごはん チキンソテーきのこソース 温野菜サラダ 卵スープ（豆腐 にら）	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	・にわとり・わかめ・卵・木綿豆腐・かつお・牛乳	・ぶなしめじ・エリンギ・まいたけ・たまねぎ・ブロッコリー・スイートコーン・にら
11 水	ヨーグルト	ごはん 豆腐ナゲット ごま酢和え（きやべつ にら 人参） スープ（鶏肉 小松菜 玉葱）	牛乳 お好み焼き	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・ごま・上白糖・薄力粉	・木綿豆腐・まぐろ・卵・鶏肉・もも・皮なし・かつお・牛乳・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・あおのり	・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・にら・にんじん・こまつな・ねぎ
12 木	牛乳 ビスケット	ごはん あじの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 カレーチーストースト	・精白米・上白糖・調合油・さといも・食パン・薄力粉	・牛乳・まあじ・油揚げ・かつお節・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・かつお・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・プロセスチーズ	・切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ・ごぼう・だいこん・ねぎ・たまねぎ
13 金	牛乳 せんべい	ごはん 蒸しハンバーグ かぼちゃサラダ（マヨネーズ） ミルクスープ	牛乳 お赤飯 チーズ	・精白米・水稲穀粒・ごま・パン粉・じゃがいも・マヨネーズ	・牛乳・あずき・プロセスチーズ・ぶた・ひき肉・卵・にわとり・脱脂粉乳	・たまねぎ・キャベツ・かぼちゃ・スイートコーン・きゅうり・こまつな
14 土	チーズ	インディアンスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スパゲッティ・コーンフレーク（加糖）	・プロセスチーズ・ぶた・牛乳・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・パレンシアオレンジ
16 月	ヨーグルト	ごはん 豚肉のカレーいため さつまいもサラダ（マヨネーズ） 卵スープ（トマト ねぎ）	牛乳 キャロットケーキ	・精白米・調合油・さつまいも・ごま油・薄力粉・上白糖・バター・マヨネーズ	・ヨーグルト・ぶた・卵・かつお・牛乳・脱脂粉乳	・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・スイートコーン・きゅうり・トマト・ねぎ
17 火	牛乳 ビスケット	ごはん じゅんじゅん かぶときゅうりの即席漬け のっぺいうどん 「滋賀県」の郷土料理	牛乳 しよいめし	・精白米・ふ・くずきり・調合油・上白糖・干しうどん・じゃがいもでん粉	・ぶた・木綿豆腐・牛乳・油揚げ・鶏肉・もも・皮なし・湯葉・かつお	・にんじん・たまねぎ・はくさい・かぶ・きゅうり・乾しいたけ・ごぼう・生しいたけ・ねぎ・しょうが
18 水	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 ホットク 「韓国」のおやつ	・精白米・上白糖・調合油・ごま・じゃがいもでん粉・プレミックス粉・白玉粉・黒砂糖	・牛乳・まさば・ぶた・木綿豆腐・油揚げ・かつお・豆乳	・しょうが・れんこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ
19 木	ヨーグルト	ごはん ぎせい豆腐 小松菜と油揚げの煮浸し 味噌汁（大根 キヤベツ 麩）	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・調合油・ふ	・牛乳・ヨーグルト・木綿豆腐・ぶた・ひき肉・卵・油揚げ・かつお節・かたくちいわし	・にんじん・たまねぎ・生しいたけ・こまつな・だいこん・キャベツ

お誕生会

【昼食】 さつま芋ご飯 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草の磯和え すまし汁（卵 豆腐 わかめ） りんご	【午前おやつ】 牛乳 ビスケット 【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
---	---

※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 男	509KCal (463KCal)	蛋 白 質	20.7g (19.1g)
	3歳未満児 女	509KCal (463KCal)		20.7g (19.1g)
	3歳以上児 男	593KCal (562KCal)		24.2g (23.7g)
	3歳以上児 女	593KCal (562KCal)		24.2g (23.7g)

11月分献立表

令和08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
20 金	牛乳 ビスケット	ごはん かぼちゃのシチュー チンゲン菜とツナのサラダ オレンジ	牛乳 焼きそば	・精白米・調合油・薄力粉・バター ・中華めん	・ぶたもも・脂肪なし・脱脂粉乳 ・牛乳・まぐろ・ぶた・あおのり	・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・スイートコーン・パレンシアオレンジ・キャベツ・青ピーマン
21 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・牛乳・ヨーグルト	・にんじん・キャベツ・ねぎ・青ピーマン ・乾しいたけ・パレンシアオレンジ
24 火	牛乳 ビスケット	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き マカロニサラダ(マヨネーズ) 味噌汁(ほうれん草 白菜)	牛乳 さつまいもフライ	・精白米・パン粉・マカロニ・スパ グッティ・さつまいも・調合油 ・マヨネーズ	・牛乳・ほしひじき・にわとり ・卵・かたくちいわし	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ほうれんそう・はくさい
25 水	ヨーグルト	ごはん チキンソテーきのこソース 温野菜サラダ 卵スープ(豆腐 にら)	牛乳 お好み焼き	・精白米・調合油・じゃがいもでん粉・薄力粉	・にわとり・わかめ・卵・木綿豆腐・かつお・牛乳・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・あおのり	・ふなしめじ・エリンギ・まいたけ・たまねぎ・ブロッコリー・スイートコーン・にら・ねぎ・キャベツ
26 木	牛乳 せんべい	ごはん あじの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 カレーチーストースト	・精白米・上白糖・調合油・さといも・食パン・薄力粉	・牛乳・まあじ・油揚げ・かつお節・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・かつお・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・プロセスチーズ	・切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ ・ごぼう・だいこん・ねぎ・たまねぎ
27 金	牛乳 ビスケット	さつま芋ご飯 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草の磯和え すまし汁(卵 豆腐 わかめ) りんご	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	・にわとり・あまのり・卵・木綿豆腐・わかめ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・しょうが・ほうれんそう・りょくとうもやし・りんご
28 土	チーズ	インディアンスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スパゲッティ ・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・牛乳・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・パレンシアオレンジ
30 月	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のくわ焼き ひじきサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉葱 人参)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも	・にわとり・ほしひじき・かたくちいわし・牛乳・ヨーグルト	・スイートコーン・にんじん・たまねぎ

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】	【午前おやつ】
さつま芋ご飯	牛乳 ビスケット
鶏肉の竜田揚げ	【午後おやつ】
ほうれん草の磯和え	飲むヨーグルト
すまし汁(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	509KCal (463KCal)	3歳以上児 男	593KCal (562KCal)	3歳未満児 女	509KCal (463KCal)	3歳以上児 女	593KCal (562KCal)	蛋白質	20.7g (19.1g)	20.7g (19.1g)	24.2g (23.7g)	24.2g (23.7g)
-----------	---------	-------------------	---------	-------------------	---------	-------------------	---------	-------------------	-----	---------------	---------------	---------------	---------------