11月分献立表

令和08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
2	月	牛乳 せんべい	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 鮭ご飯	・精白米・調合油・じゃがいもでん粉・ごま	・牛乳・ぶた・わかめ・まぐろ・卵・かつお・しろさけ・あまのり	・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・トマト・きゅうり・ほうれんそう
4	水	ヨーグルト	ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーのごま和え 味噌汁（大根　キャベツ　麸）	牛乳 さつまいもフライ	・精白米・調合油・上白糖・ごま・ふ・さつまいも	・ヨーグルト・木綿豆腐・卵・にわとり・かたくちいわし・牛乳	・にんじん・生しいたけ・たまねぎ・ブロッコリー・だいこん・キャベツ
5	木	牛乳 クラッカー	ごはん あじの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 焼きそば	・精白米・上白糖・調合油・さといも・中華めん	・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・にわとり・あおのり	・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・キャベツ・たまねぎ・青ピーマン
6	金	牛乳 せんべい	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 おからドーナツ	・精白米・調合油・薄力粉・バター・上白糖・ごま	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・まぐろ・卵・調製豆乳・おから	・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・バレンシアオレンジ
7	土	お茶 チーズ	インディアンスパゲティ バナナ 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・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・バナナ
9	月	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ひじきサラダ 味噌汁（じゃが芋　玉葱　人参）	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・ほしひじき・かたくちいわし・ヨーグルト	・スイートコーン・にんじん・たまねぎ
10	火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 蒸しハンバーグ 温野菜サラダ スープ（鶏　青梗菜　人参）	牛乳 マカロニあべかわ	・コーンフレーク（加糖）・精白米・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲッティ・上白糖	・牛乳・ぶた・ひき肉・卵・わかめ・にわとり・かつお・きな粉	・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・スイートコーン・チンゲンサイ・にんじん
11	水	ヨーグルト	ごはん チキンソテーきのこソース かぼちゃサラダ 卵スープ（豆腐　にら）	牛乳 味噌入り蒸しパン	・精白米・調合油・じゃがいもでん粉・マヨネーズ・薄力粉・上白糖	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮なし・卵・木綿豆腐・かつお・牛乳・調製豆乳	・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・にら
12	木	牛乳 クラッカー	ごはん さばの味噌煮 はすのきんぴら 吉野汁	牛乳 カレーチーズトースト	・精白米・上白糖・調合油・ごま・じゃがいもでん粉・食パン	・牛乳・まさば・ぶた・木綿豆腐・油揚げ・かつお・にわとり・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
13	金	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐ナゲット 小松菜と油揚げの煮浸し さつま汁	牛乳 お赤飯 チーズ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖・水稲穀粒　・ごま	・牛乳・木綿豆腐・まぐろ・卵・油揚げ・かつお節・鶏肉・もも・皮なし・かつお・あずき・プロセスチーズ	・たまねぎ・青ピーマン・こまつな・にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう
14	土	お茶 チーズ	チャンポンめん バナナ 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・バナナ
16	月	牛乳 せんべい	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 鮭ご飯	・精白米・調合油・じゃがいもでん粉・ごま	・牛乳・ぶた・わかめ・まぐろ・卵・かつお・しろさけ・あまのり	・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・トマト・きゅうり・ほうれんそう
17	火	コーンフレーク&牛乳	滋賀県の料理の日 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	牛乳 しょいめし	・コーンフレーク（加糖）・精白米・くずきり・ふ・調合油・上白糖・干しうどん・じゃがいもでん粉	・牛乳・ぶた・木綿豆腐・鶏肉・もも・皮なし・湯葉・かつお節・油揚げ	・にんじん・たまねぎ・はくさい・かぶ・きゅうり・生しいたけ　・ねぎ・しょうが・乾しいたけ・ごぼう
18	水	ヨーグルト	ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーのごま和え 味噌汁（大根　キャベツ　麸）	牛乳 さつまいもフライ	・精白米・調合油・上白糖・ごま・ふ・さつまいも	・ヨーグルト・木綿豆腐・卵・にわとり・かたくちいわし・牛乳	・にんじん・生しいたけ・たまねぎ・ブロッコリー・だいこん・キャベツ
19	木	牛乳 クラッカー	ごはん あじの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 焼きそば	・精白米・上白糖・調合油・さといも・中華めん	・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・にわとり・あおのり	・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・キャベツ・たまねぎ・青ピーマン
20	金	牛乳 せんべい	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 世界のおやつ　韓国 ホットク	・精白米・調合油・薄力粉・バター・プレミックス粉・白玉粉・黒砂糖	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・まぐろ・豆乳	・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・バレンシアオレンジ

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
味噌汁（卵　豆腐　若布）
りんご

〔午前おやつ〕
牛乳　せんべい

〔午後おやつ〕
飲むヨーグルト
せんべい
ウェハース

※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	505KCal（463KCal）	蛋白質 20.2g（19.1g）
		女	505KCal（463KCal）	20.2g（19.1g）
	3歳以上児（基準）	男	587KCal（562KCal）	23.9g（23.7g）
		女	587KCal（562KCal）	23.9g（23.7g）

11月分献立表

令和08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	土	お茶 チーズ	インディアンスパゲティ バナナ 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・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・バナナ
24	火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ひじきサラダ 味噌汁（じゃが芋　玉葱　人参）	牛乳 マカロニあべかわ	・コーンフレーク（加糖）・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ	・牛乳・にわとり・ほしひじき・かたくちいわし・きな粉	・スイートコーン・にんじん・たまねぎ
25	水	ヨーグルト	ごはん チキンソテーきのこソース かぼちゃサラダ 卵スープ（豆腐　にら）	牛乳 味噌入り蒸しパン	・精白米・調合油・じゃがいもでん粉・マヨネーズ・薄力粉・上白糖	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮なし・牛乳・卵・木綿豆腐・かつお・調製豆乳	・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・にら
26	木	牛乳 クラッカー	ごはん さばの味噌煮 はすのきんぴら 吉野汁	牛乳 カレーチーズトースト	・精白米・上白糖・調合油・ごま・じゃがいもでん粉・食パン	・牛乳・まさば・ぶた・木綿豆腐・油揚げ・かつお・にわとり・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	金	牛乳 せんべい	さつま芋ご飯 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁（卵　豆腐　若布） りんご	飲むヨーグルト せんべい ウェハース	・精白米・さつまいも　・じゃがいもでん粉・調合油	・牛乳・にわとり・あまのり・卵・木綿豆腐・わかめ・かたくちいわし・ヨーグルト	・しょうが・ほうれんそう・りょくとうもやし・りんご
28	土	お茶 チーズ	チャンポンめん バナナ 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・バナナ
30	月	牛乳 せんべい	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き さつまいもサラダ 味噌汁（小松菜　白菜）	牛乳 きんぎょ飯	・精白米・パン粉・さつまいも　・マヨネーズ	・牛乳・ほしひじき　・にわとり・卵・かたくちいわし・油揚げ・しらす干し・かつお	・たまねぎ・スイートコーン・きゅうり・こまつな・はくさい・にんじん・乾しいたけ

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
味噌汁（卵　豆腐　若布）
りんご

〔午前おやつ〕
牛乳　せんべい
〔午後おやつ〕
飲むヨーグルト
せんべい
ウェハース

※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 505KCal (463KCal)	蛋白質	20.2g (19.1g)
		女 505KCal (463KCal)		20.2g (19.1g)
	3歳以上児（基準）	男 587KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)
		女 587KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)