

令和6年11月

献立表

保育園コスモ・アレー

| 日/曜 | 献立名 | 材料名(昼食・午後おやつ) | | | | 午前おやつ |
|--------------|---|---------------------------------------|--|--|-------------------------------|-------------------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | 午後おやつ |
| 1・15・29 金 | ごはん グレープフルーツルビー 豚肉といんげんの炒め物 里芋と玉ねぎのみそ汁 ほうれん草のしら和え | さつまいも、米、さといも、油、砂糖、小麦粉、はるさめ、片栗粉 | 牛乳(低脂肪)、豚肉、絹ごし豆腐、みそ、ごま、卵、すりごま | グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、ねぎ、にんじん | かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ | 牛乳 にんじん 牛乳 さつま芋のごま団子 |
| 2・16・30 土 | ねぎ塩豚丼 青菜のスープ 根菜のきんぴら炒め | くだもの 米、小麦粉、砂糖、油、ごま油 | 牛乳(低脂肪)、豚肉、みそ | グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、こまつな、たまねぎ、いんげん、しょうが | かつおだし、食塩、みりん、しょうゆ | 牛乳 畑のクラッカー 牛乳 パンケーキ |
| ④18 月 | ごはん グレープフルーツホワイト 豆腐のみそ汁 牛肉の焼肉風炒め だいこんとツナのゆずマヨ和え | 米、干しうどん、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油 | 牛乳(低脂肪)、牛肉、絹ごし豆腐、豚肉、みそ、ツナ水煮缶、かつお節、すりごま | グレープフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、しめじ、きゅうり、ピーマン、とうもろこし、ゆず果皮 | かつおだし、しょうゆ、和風だし、鳥がらだし、酢 | 牛乳 乾パン 牛乳 焼うどん |
| 5・19 火 | マーガリンサンド 野菜の中華風スープ ミルフィーユとんかつ トマトサラダ | オレンジ 食パン、米、油、小麦粉、マーガリン、パン粉、砂糖、ごま油 | 牛乳(低脂肪)、豚肉、鶏ひき肉 | オレンジ、キャベツ、トマト、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース | ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、中華だし | 牛乳 畑のクラッカー 牛乳 ケチャップライス |
| 6・20 水 | チキンカレー ハムと白菜のスープ 青菜と厚揚げのソテー キャロットラペ | バナナ 食パン、米、じゃがいも、油、砂糖 | 牛乳(低脂肪)、生揚げ、鶏もも肉、ハム、バター、ごま、きな粉 | バナナ、はくさい、にんじん、こまつな、たまねぎ、いんげん、しょうが | カレールウ、しょうゆ、みりん、中華だし、酢、食塩、和風だし | 牛乳 にんじん 牛乳 きな粉ラスク |
| 7・21 木 | 野菜煮込みラーメン グレープフルーツルビー もち米蒸し団子 かぼちゃの甘煮 | 生中華めん、米、もち米、片栗粉、砂糖、油 | 牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、豚肉、スライスチーズ | グレープフルーツ、かぼちゃ、緑豆もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、塩こんぶ、しょう | しょうゆ、中華だし | 牛乳 フランスパン 牛乳 昆布チーズおにぎり |
| 8・22 金 | ごはん 田舎汁 さばのみそ煮 青菜の納豆和え | バナナ 米、小麦粉、砂糖、油 | 牛乳(低脂肪)、さば、納豆、みそ、豚肉、かつお節 | バナナ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが | かつおだし、しょうゆ、みりん | 牛乳 さつまいも 牛乳 クッキー |
| 9・23 土 | きつねごはん くだもの じゃがいもと人参のスープ 豚肉と小松菜の炒め物 ツナ春雨サラダ | 米、小麦粉、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖 | 牛乳(低脂肪)、豚肉、ツナ水煮缶、豚肉、油揚げ、とろけるチーズ、かつお節 | グレープフルーツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コン | かつおだし、しょうゆ、中濃ソース、酢、コンソメ、食塩 | 牛乳 畑のクラッカー 牛乳 お好み焼き |
| 11・25 月 | 梅かつおごはん グレープフルーツホワイト きのこのみそスープ 牛肉のしぐれ煮 かぼちゃとチーズのサラダ | 米、干しとうもろこし、マヨネーズ、油、砂糖 | 牛乳(低脂肪)、牛肉、木綿豆腐、白みそ、バター、かつお節 | グレープフルーツ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、いんげん、ごぼう、ねぎ、しょうが、うめ干 | かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 にんじん 牛乳 にゅうめん |
| 12・26 火 | 丸パン わかめスープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ | バナナ 丸パン、米、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ごま、すりごま | バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、きゅうり、カットわかめ、しょうが、あおのり | しょうゆ、みりん、コンソメ、酢、食塩 | 牛乳 さつまいも 牛乳 チュモツパ |
| 13・27 水 | かやくごはん ミカン缶 ごぼう汁 秋鮭のもじ焼き 和風わかめサラダ | 食パン、米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、さつまいも、油、ごま油 | 牛乳(低脂肪)、さけ、鶏もも肉、卵、バター | みかん缶、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、カットわかめ、さやえんどう、干しいたけ、みつば、パセリ | かつおだし、しょうゆ、酢、食塩 | 牛乳 畑のクラッカー 牛乳 フレンチトースト |
| 14・28 木 | 肉みそスパゲティ バナナ しめじとチンゲン菜のスープ さつまいもとブロッコリーの和風サラダ | 米、スパゲティ、さつまいも、小麦粉、砂糖、油 | 牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、白みそ、すりごま、かつお節 | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、とうもろこし、グリーンピース、キャベツ、塩こんぶ | しょうゆ、みりん、コンソメ、酢 | 牛乳 乾パン 牛乳 キャベツとおかかのおにぎり |

平均栄養給与量 554 kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。