



# 令和6年 11月献立表



ふきのとう保育園

★乳児の午前おやつは毎日牛乳です

日	曜日	献立名	3時のおやつ	さいりょう			その他
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
1	金	アマランサスごはん 焼き豆腐とほうれん草の味噌汁 かじきの香味焼き ひじきの五目煮 麦茶	せんべい、クッキー 野菜&フルーツジュース ゆかりおかかごはん 麦茶	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 焼き豆腐、白味噌(信州味噌)、赤味噌(田舎味噌)、かじき、かつお節	野菜類・藻類・くだもの類 ほうれん草、白ゴマ、長葱、しょうが、干ひじき、にんじん、れんこん、ごぼう	穀類・油脂類・砂糖類・いも類 精白米、アマランサス、上白糖、しらたき	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みりん、麦茶、せんべい、クッキー、野菜&フルーツジュース、ゆかり
2	土	スパゲッティナポリタン コンソメスープ コーンポテトサラダ 麦茶	せんべい、クッキー 牛乳 クッキー、せんべい 麦茶	無添加ウインナー、無添加ロースハム、牛乳	玉葱、にんじん、ピーマン、トマト缶、キャベツ、パセリ、コーン、きゅうり	スパゲッティ、じゃが芋、米サラダ油	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、マヨドレ、米酢、麦茶、せんべい、クッキー
5	火	麻婆丼 茄子ともやしの味噌汁 さつま芋のサラダ(中華風) 麦茶	たこ焼きドーナツ 麦茶 鶏ケチャップごはん 麦茶	木綿豆腐、豚ひき肉、赤味噌(田舎味噌)、テンメンジャン、白味噌(信州味噌)、竹輪、かつお節、鶏ひき肉	たけのこ(茹で)、乾し椎茸、長葱、しょうが、にんにく、なす、もやし、きゅうり、にんじん、レーズン、キャベツ、紅しょうが、青のり	精白米、ごま油、上白糖、片栗粉、さつまいも、ホットケーキミックス粉、米白絞油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、米酢、麦茶、中濃ソース、ケチャップ
6	水	食パン キャベツのスープ チリコンカン スパゲッティサラダ 麦茶	菜飯おにぎり 麦茶 鶏人参ごはん 麦茶	鶏ひき肉、大豆(水煮)、ツナ缶	玉葱、にんじん、パセリ、マッシュルーム、にんにく、トマト缶、きゅうり	食パン、上白糖、スパゲッティ、精白米	コンソメ、食塩、かつお・昆布だし、清酒、こいくちしょうゆ、マヨドレ、米酢、麦茶、菜飯ふりかけ
7	木	鶏と白菜のあんかけ焼きそば 長葱ともやしのスープ ほうれん草ときのこの和え物 麦茶	カレーピラフ 麦茶 塩昆布ごまごはん 麦茶	鶏小間肉、かつお節、鶏ひき肉	白菜、にんじん、コーン、グリーンピース、長葱、もやし、セロリー、ほうれん草、ぶなしめじ、玉葱	上白糖、片栗粉、ごま油、蒸し中華麺、米サラダ油、精白米	食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、鶏ガラだし、麦茶、カレー粉、コンソメ、塩昆布
8	金	アマランサスごはん じゃが芋と玉葱の味噌汁 豚肉のしょうゆ炒め もやしの胡麻和え 麦茶	フルーツゼリー 味しらべせんべい 牛乳 青のりコーンごはん 麦茶	白味噌(信州味噌)、赤味噌(田舎味噌)、豚小間肉、卵、牛乳	玉葱、キャベツ、ピーマン、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、みかん缶、フルーツ缶、粉寒天、りんごジュース、コーン、青のり	精白米、アマランサス、じゃが芋、ごま油、白すりごま、上白糖、食塩	かつお・昆布だし、みりん、清酒、こいくちしょうゆ、醤油麹、麦茶、せんべい
9	土	わかめごはん 小松菜ときのこの清汁 鶏の白味噌焼き さつま芋のきんぴら 麦茶	クッキー、せんべい 牛乳 せんべい、クッキー 麦茶	鶏もも肉、白味噌(信州味噌)、牛乳	小松菜、えのき、ぶなしめじ、しょうが、にんじん	精白米、さつまいも、上白糖、ごま油	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、清酒、こいくちしょうゆ、みりん、食塩、混ぜ込わかめ、麦茶、せんべい、クッキー
11	月	アマランサスごはん 大根と小松菜の清汁 かれないの黄金焼き ブロッコリーの海苔和え バナナ 麦茶	大学芋 牛乳 しらす青菜ごはん 麦茶	かれない、しらす干し、かつお節、牛乳	大根、小松菜、ブロッコリー、焼き海苔、バナナ	精白米、アマランサス、さつまいも、米白絞油、上白糖、黒ゴマ	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、みりん、マヨドレ、ケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、麦茶
12	火	アマランサスごはん 油揚げとわかめの味噌汁 筑前煮 キャベツと人参の甘酢和え 麦茶	焼きチュロス 牛乳 しめじごはん 麦茶	油揚げ、赤味噌(田舎味噌)、白味噌(信州味噌)、鶏小間肉、牛乳、コンデンスミルク、卵、鶏ひき肉	わかめ、にんじん、ごぼう、たけのこ(茹で)、乾し椎茸、きぬさや、キャベツ、きゅうり、ぶなしめじ	精白米、アマランサス、里芋、板こんにゃく、上白糖、強力粉、薄力粉、バター、グラニュー糖	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん、米酢、食塩、麦茶
13	水	アマランサスごはん せんべい汁 鮭の照り焼き 葉もの野菜のおかか和え 麦茶	パンチーズクラッカー 牛乳 おかかごはん 麦茶	鶏小間肉、鮭、かつお節、牛乳、クリームチーズ	白菜、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、長葱、しょうが、キャベツ、かぶ、パン缶	精白米、アマランサス、南部せんべい、上白糖、クラッカー	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、清酒、こいくちしょうゆ、みりん、食塩、麦茶
14	木	アマランサスごはん 豆腐と水菜の清汁 豚のちゃんちゃん焼き風 大根ツナサラダ 麦茶	きつねうどん 麦茶 コーンケチャップごはん 麦茶	木綿豆腐、豚小間肉、赤味噌(田舎味噌)、ツナ缶、油揚げ、なると	水菜、玉葱、にんじん、キャベツ、大根、きゅうり、長葱、コーン	精白米、アマランサス、上白糖、バター、米サラダ油、うどん	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、清酒、こいくちしょうゆ、みりん、米酢、食塩、麦茶、ケチャップ
15	金	ちらし寿司 白菜と舞茸の味噌汁 鶏の唐揚げ わかめともやしの酢の物 柿 麦茶	紅白蒸しパン 牛乳 さつまいも胡麻ごはん 麦茶	白味噌(信州味噌)、赤味噌(田舎味噌)、鶏もも肉、牛乳、無調整豆乳	にんじん、乾し椎茸、れんこん、コーン、きぬさや、焼きのり、白菜、舞茸、万能ねぎ、しょうが、わかめ、きゅうり、もやし、菊、柿	精白米、上白糖、片栗粉、米白絞油、ホットケーキミックス粉、さつまいも、黒ゴマ	米酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、清酒、食塩、麦茶
27	水	紅葉ごはん わかめとえのきの清汁 里芋豆乳味噌グラタン キャベツとコーンのサラダ みかん 麦茶	りんごケーキ 牛乳 ツナカレーごはん 麦茶	油揚げ、鶏小間肉、無調整豆乳、白味噌(信州味噌)、無添加ロースハム、牛乳、ツナ缶	にんじん、えのき、わかめ、玉葱、ブロッコリー、キャベツ、コーン、みかん、りんご	精白米、上白糖、里芋、米サラダ油、ホットケーキミックス粉	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ、米酢、食塩、麦茶、カレー粉

◎納品の都合により、食材の一部が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

◎玄関にノートがございます。ご意見ご感想はそちらへお寄せください。

## ☆今月の目標☆

◎温かい食事の美味しさを感じる。  
◎食べ物や作ってくれる人や運んでくれる人(業者さん)に感謝する。

## ～今月の行事～

15日：七五三メニュー

27日：誕生日会メニュー

今月の栄養価(基準値)  
1～2歳児  
エネルギー:478Kcal  
(463Kcal)  
タンパク質:19.0g  
(17.3g)  
塩 分:1.6g  
(1.5g)

今月の栄養価(基準値)  
3～5歳児  
エネルギー:517Kcal  
(590Kcal)  
タンパク質:18.8g  
(21.9g)  
塩 分:2.0g  
(1.6g)

## 旬の食材

- きのこ・さつまいも・こんさいるい
- りんご・みかん・かき・きくのはな
- こまつな・ほうれんそう・さんま・さば・さけ