



11月の献立表

2024年11月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1	金	きなこおかし 麦茶 ごはん 鶏の照り煮 ひじきサラダ 味噌汁(野菜つみれ・白ねぎ)	米、鶏肉、大根、人参、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、ツナ、ひじき、イタリアンドレッシング、野菜つみれ、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、牛乳	エネルギー 600kcal 蛋白質 18.6g 脂質 20.8g カルシウム 202mg
2	土	アンパンマンせんべい 麦茶 豚丼 キャベツとウインナーのソテー 味噌汁(かぶ・油揚げ)	米、豚肉、玉葱、砂糖、醤油、みりん、サラダ油、キャベツ、ウインナー、人参、塩、かぶ、油揚げ、昆布だし、和風だし、みそ	豆腐のジャムスコーン 麦茶	豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、いちごジャム、麦茶	エネルギー 501kcal 蛋白質 15.7g 脂質 15.1g カルシウム 59mg
5	火	野菜ハイハイ 麦茶 ごはん さけの塩焼き 付)小松菜の磯和え 切干大根 味噌汁(白菜・しいたけ)	米、さけ、塩、サラダ油、小松菜、醤油、のり、人参、切干大根、ちくわ、昆布だし、砂糖、酒、しいたけ、白菜、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 537kcal 蛋白質 22.0g 脂質 15.6g カルシウム 213mg
6	水	のり塩おかし 麦茶 カレーライス 豆サラダ オレンジゼリー コンソメスープ(エノキ・タマネギ)	米、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレーフレーク、野菜ブイオン、大豆、えだまめ、コーン、玉葱ドレッシング、砂糖、オレンジゼリーの素、えのき、塩	カルシウムトースト 牛乳	食パン、マーガリン、しらす、チーズ、青さのり、牛乳	エネルギー 595kcal 蛋白質 20.1g 脂質 18.9g カルシウム 239mg
7	木	ぼたぼた焼 麦茶 ごはん タラのカレー風味焼き 付)キャベツ ひじきの煮物 味噌汁(小松菜・麩)	米、たら、塩、小麦粉、カレーパウダー、サラダ油、キャベツ、ひじき、大豆、油揚げ、人参、砂糖、みりん、醤油、小松菜、麩、昆布だし、和風だし、みそ	ココロ揚げ 牛乳	高野豆腐、片栗粉、サラダ油、砂糖、きな粉、塩、牛乳	エネルギー 551kcal 蛋白質 23.3g 脂質 18.1g カルシウム 282mg
8	金	サッポロポテト 麦茶 高野豆腐と鶏のそぼろご飯 チンゲン菜としめじのソテー バナナ コンソメスープ(ホウレンソウ・白ねぎ)	米、鶏ミンチ、高野豆腐、人参、しいたけ、砂糖、醤油、酒、生姜、和風だし、チンゲン菜、しめじ、ウインナー、塩、鶏がらだし、サラダ油、バナナ、白ねぎ、ほうれん草、野菜ブイオン	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 572kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.0g カルシウム 227mg
9	土	星食べよ 麦茶 焼肉丼 野菜ナムル いわしのつみれ汁	米、豚肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、焼肉のたれ、サラダ油、もやし、チンゲン菜、人参、ツナ、中華だし、塩、ごま油、いわしつみれ、大根、昆布だし、和風だし、みそ	五平もち 麦茶	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 533kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.3g カルシウム 50mg
11	月	クラッカー 麦茶 ごはん さばのみそ煮 付)さとも煮 小松菜の胡麻和え けんちん汁	米、さば、塩、酒、生姜、砂糖、醤油、みそ、さとも、小松菜、もやし、人参、ごま、大根、ごぼう、豆腐、ごま油、昆布だし、和風だし	焼きそば 牛乳	焼きそば用麺、豚肉、人参、もやし、中濃ソース、オイスターソース、サラダ油、牛乳	エネルギー 553kcal 蛋白質 23.3g 脂質 19.7g カルシウム 216mg
12	火	きなこおかし 麦茶 ピビンバ丼 五目ビーフン ピーチゼリー わかめスープ	米、鶏豚ミンチ、玉葱、サラダ油、焼肉のたれ、ほうれん草、もやし、人参、塩、鶏がらだし、ごま油、ビーフン、ピーマン、ウインナー、中華だし、ピーチゼリーの素、わかめ、ごま、醤油	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、サラダ油、醤油、砂糖、牛乳	エネルギー 578kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.6g カルシウム 187mg
13	水	アンパンマンせんべい 麦茶 鶏ごぼうごはん さわらの塩焼き 付)ほうれん草の磯和え 鶏ささみ肉の春雨サラダ 味噌汁(小松菜・麩)	米、ごぼう、鶏ミンチ、醤油、砂糖、みりん、生姜、サラダ油、さわら、塩、ほうれん草、のり、きくらげ、ささみ、人参、春雨、玉葱ドレッシング、小松菜、麩、昆布だし、和風だし、みそ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 616kcal 蛋白質 22.2g 脂質 22.7g カルシウム 191mg
14	木	野菜ハイハイ 麦茶 ホットドック&ツナサンド ポテトサラダ みかん コンソメスープ(チンゲンサイ・エリンギ)	バターロール、ウインナー、キャベツ、塩、ケチャップ、ツナ、玉葱、マヨネーズ、じゃがいも、きゅうり、コーン、人参、みかん、チンゲン菜、エリンギ、野菜ブイオン	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、ごま、牛乳	エネルギー 586kcal 蛋白質 20.1g 脂質 22.6g カルシウム 190mg
15	金	のり塩おかし 麦茶 ごはん 鶏の照り煮 ひじきサラダ◎ 味噌汁(白菜・油揚げ)	米、鶏肉、大根、人参、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、ツナ、ひじき、イタリアンドレッシング、白菜、油揚げ、昆布だし、和風だし、みそ	かぼちゃスコーン 牛乳	かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 590kcal 蛋白質 19.7g 脂質 21.1g カルシウム 203mg
16	土	サッポロポテト 麦茶 豚丼 キャベツとウインナーのソテー 味噌汁(かぶ・椎茸)	米、豚肉、玉葱、砂糖、醤油、みりん、サラダ油、キャベツ、人参、ウインナー、塩、かぶ、しいたけ、昆布だし、和風だし、みそ	大学芋 麦茶	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、麦茶	エネルギー 515kcal 蛋白質 13.2g 脂質 16.9g カルシウム 53mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)	
18	月	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め マカロニサラダ 豆腐とねぎのスープ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、片栗粉、バナナ、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、牛乳	エネルギー	564kcal
						蛋白質	16.3g
						脂質	17.9g
						カルシウム	196mg
19	火	星たべよ 麦茶	あんかけ焼きそば チキンナゲット フルーツヨーグルト 中華スープ(春雨・コーン)	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめご飯の素、牛乳	エネルギー	611kcal
						蛋白質	22.0g
						脂質	19.3g
						カルシウム	239mg
20	水	クラッカー 麦茶	ごはん タラのカレー風味焼き 付)人参の甘煮 ひじきの煮物 味噌汁(小松菜・麩)	ココロ揚げ 牛乳	高野豆腐、片栗粉、サラダ油、砂糖、きな粉、塩、牛乳	エネルギー	567kcal
						蛋白質	23.2g
						脂質	18.1g
						カルシウム	277mg
21	木	きなこおかし 麦茶	高野豆腐と鶏のそぼろご飯 チンゲン菜としめじのソテー 煮りんご 中華スープ(ホウレンソウ・もやし)	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー	553kcal
						蛋白質	19.1g
						脂質	17.0g
						カルシウム	219mg
22	金	アンパンマンせんべい 麦茶	さつまいもごはん さけの塩焼き 付)キャベツの磯和え 切干大根 味噌汁(白菜・しいたけ)	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー	573kcal
						蛋白質	22.7g
						脂質	27.0g
						カルシウム	204mg
25	月	野菜ハイハイ 麦茶	カレーライス 豆サラダ オレンジゼリー コンソメスープ(エノキ・タマネギ)	☆誕生日ケーキ☆ フルーツケーキ 麦茶	小麦粉、片栗粉、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、いちごジャム、リンゴゼリーの素、えのき、野菜ブイヨン、塩	エネルギー	618kcal
						蛋白質	14.2g
						脂質	16.2g
						カルシウム	77mg
26	火	のり塩おかし 麦茶	黒糖パン&ロールパン ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ(ホウレンソウ・シメジ)	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ごま、牛乳	エネルギー	623kcal
						蛋白質	24.3g
						脂質	22.0g
						カルシウム	164mg
27	水	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん 赤魚の煮付け 付)いんげん煮 もやしのゴマ酢和え 味噌汁(野菜つみれ・白ねぎ)	焼きそば 牛乳	焼きそば用麺、豚肉、人参、もやし、中濃ソース、オイスターソース、サラダ油、牛乳	エネルギー	542kcal
						蛋白質	25.4g
						脂質	16.1g
						カルシウム	203mg
28	木	サッポロポテト 麦茶	ピピンバ丼 五目ビーフン パイナップル わかめスープ	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、牛乳	エネルギー	616kcal
						蛋白質	21.2g
						脂質	15.8g
						カルシウム	190mg
29	金	クラッカー 麦茶	ごはん(おにぎり作り) 鶏の照り煮 ひじきサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、サラダ油、醤油、砂糖、牛乳	エネルギー	533kcal
						蛋白質	19.0g
						脂質	16.2g
						カルシウム	199mg
30	土	星たべよ 麦茶	肉うどん かぼちゃの煮付け バナナ	ココアクッキー 麦茶	小麦粉、ココア、砂糖、サラダ油、麦茶	エネルギー	533kcal
						蛋白質	19.0g
						脂質	16.2g
						カルシウム	199mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)