# 2024年 11月献立表

### 羽村たつの子保育園

### <今月の平均栄養量>

3歳以上児 熱量:598kcal 蛋白質:22.9g 脂質:17.1g

3歳未満児 熱量:472kcal 蛋白質:17.8g 脂質:12.8g

	日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
П	11	ごはん	豚汁	鯖の塩焼き	切干大根煮	じゃこチーズにぎり	AMプルーン
月	"	五分米	豚肉、大根、人参	さば	切干大根、人参、小松菜	白米、ちりめん、チーズ	
	25		長ねぎ、じゃが芋	塩	干椎茸、厚揚げ、砂、正、油	ごま、塩、醬油	
	25		蒟蒻、味噌、だし		さつま芋煮・人参S	ごぼうS	
	12	黒米ごはん	味噌汁	揚げ出し豆腐	酢の物	焼豚ボール	AMさつまいも
火	12	五分米	大根、しめじ	豆腐、大根、なめこ	わかめ、胡瓜、人参、しらす	白米、豚ブロック、長ねぎ	
~	26	黒米	人参、ほうれん草	あさつき、片栗粉	砂糖、塩、酢、醬油	生姜、醬油、砂糖	
	20		味噌、だし	塩、醬油、みりん、揚げ油	焼き南瓜・人参S	大根S	
	13	けんちんうどん			中華和え	いがぐいぼうや	AMかぼちゃ
水	,,	乾麺、豚肉、人参、大根、里芋			小松菜、もやし、人参	さつま芋、そうめん	
*	27	ごぼう、豆腐、油揚げ、長ねぎ			ごま、塩、醬油、ごま油	小麦粉、砂糖、揚げ油	
	21	塩、醬油、だし			ふろふき大根・ごぼうS	人参S	
	14	ごはん	味噌汁	あぶりチキン	豆乳和え	ミルク基絣	AMじゃがいも
木	, ,	五分米	小松菜、油揚げ	鶏肉	南瓜、ブロッコリー、人参	牛乳、砂糖、片栗粉	
1	28		人参、えのき	長ねぎ	豆乳、砂糖、塩、酢、油	きな粉	
			味噌、だし	酒、砂糖、醬油、みりん	人参煮・ごぼうS	大根S	AMさつまいも
	1	ごはん	和風南瓜スープ	魚のフライ	磯辺和え	1・29日いも煮っころおにぎり	15日きぬかつぎ
余	15	五分米	南瓜、玉葱	1日ムキカレイ 15・29日鮭	キャベツ、小松菜、人参	白米、豚肉、里芋	里芋
			牛乳、バター	小麦粉、パン粉	海苔、醬油	醬油、砂糖	塩
	29		塩、味噌、だし	塩、揚げ油	蓮根煮·人参S	小魚	小魚
	2	ごはん	味噌汁	鶏肉の漬け焼き	和え物	わかめおにぎり	AMプルーン
±	16	五分米	大根、人参	鶏肉	小松菜、もやし、人参	五分米	
			長ねぎ、あおさ	にんにく、醬油、酒	塩、醬油	炊き込みわかめ	
	30		味噌、だし		ローストポテト・人参S	大根S	
		ごはん	味噌汁	焼き魚	ひじき煮	きんぴらおにぎり	AMプルーン
月	18	五分米	かぶ、油揚げ	ししゃも	鶏挽肉、干ひじき、人参、小松菜		ED 414-0-11 - 5
			長ねぎ、チンゲン菜	(O.1歳クラス:ムキカレイ)	干椎茸、厚揚げ、塩、醬油、砂糖、油	L	5日AMプルーン
H		生では/	味噌、だし	日かしていちは日ば	さつま芋煮・胡瓜S	大根S	19日AMかぼちゃ
	5	麦ごはん	<b>味噌汁</b> 豆腐、なめこ	昆布レモン塩唐揚げ	妙りおかか和え	5日秋の実いにざい	19日誕生会
火		五分米 押し麦		鶏肉	小松菜、もやし、人参	白米、さつま芋、蓮根	ケーキ・果物
	19					本田 海油 ひんし	小事业 バカ
		140名	長ねぎ、わかめ	また。レモン汁 た。 は悪火 はばれ	鰹節、正、油 一一十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	南瓜、醬油、みりん	小麦粉、バター
			長ねぎ、わかめ 味噌、だし	塩、片栗粉、揚げ油	大根煮·人参S	ごぼうS	BP、砂、牛乳
	6	ごはん	長ねぎ、わかめ 味噌、だし <b>味噌汁</b>	塩、片栗粉、揚げ油 豚肉のトマト煮込み	大根煮・人参S ちりめん和え	ごぼうS スイートパンプキン	
水			長ねぎ、わかめ 味噌、だし <b>味噌汁</b> キャベツ、人参	塩、片栗粉、揚げ油 <b>豚肉のトマト煮込み</b> 豚肉、玉葱、トマト	<b>大根煮・人参S</b> <b>ちいめん和え</b> ほうれん草、もやし	ごぼうS スイートパンプキン 南瓜、バター	BP、砂、牛乳
水	6 20	ごはん	長ねぎ、わかめ 味噌、だし <b>味噌汁</b> キャベツ、人参 厚揚げ、あおさ	塩、片栗粉、揚げ油 豚肉のトマト煮込み 豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく	<b>大根煮・人参S</b> <b>ちいめん和え</b> ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油	<b>ごぼうS</b> スイートパンプキン 南瓜、バター 牛乳、砂糖	BP、砂、牛乳
水	20	ごはん 五分米	長ねぎ、わかめ 味噌、だし <b>味噌汁</b> キャベツ、人参 厚揚げ、あおさ 味噌、だし	塩、片栗粉、揚げ油 <b>豚肉のトマト煮込み</b> 豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく パン粉、バター、塩	大根煮・人参S ちいめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 粉ふき芋・大根S	<b>ごぼうS スイートパンプキン</b> 南瓜、バター 牛乳、砂糖	BP、砂、牛乳 AMさつまいも
	20	ごはん 五分米	長ねぎ、わかめ 味噌、だし <b>味噌汁</b> キャベツ、人参 厚揚げ、あおさ 味噌、だし <b>味噌汁</b>	塩、片栗粉、揚げ油 <b>豚肉のトマト煮込み</b> 豚肉、玉葱、トマト  コーン、にんにく  パン粉、バター、塩 <b>揚げ魚のねぎソース</b>	大根煮・人参S ちいめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 粉ふき芋・大根S 白和え	プぼうS スイートパンプキン 南瓜、バター 牛乳、砂糖 人参S 和風ミンチボール	BP、砂、牛乳
水木	20 7	<b>ごはん</b> 五分米 <b>さつま芋ごはん</b> 白米、さつま芋	長ねぎ、わかめ 味噌、だし <b>味噌汁</b> キャベツ、人参 厚揚げ、あおさ 味噌、だし <b>味噌汁</b> 鶏肉、玉葱、人参	塩、片栗粉、揚げ油 <b>豚肉のトマト煮込み</b> 豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく パン粉、バター、塩 <b>揚げ魚のねぎソース</b> トロカジキ	大根煮・人参S ちいめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 粉ふき芋・大根S 白和え 豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻	プぼうS スイートパンプキン 南瓜、バター 牛乳、砂糖 人参S 和風ミンチボール 白米、鶏挽肉、豆腐	BP、砂、牛乳 AMさつまいも
	20	ごはん 五分米 <b>さつま芋ごはん</b> 白米、さつま芋 ごま	長ねぎ、わかめ 味噌、だし <b>味噌汁</b> キャベツ、人参 厚揚げ、あおさ 味噌、だし <b>味噌汁</b> 鶏肉、玉葱、人参 しめじ、あさつき	塩、片栗粉、揚げ油 <b>豚肉のトマト煮込み</b> 豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく パン粉、バター、塩 <b>揚げ魚のねぎソース</b> トロカジキ 長ねぎ、酒、砂糖、醬油	大根煮・人参S ちいめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 粉ふき芋・大根S 白和え 豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌	でぼうS スイートパンプキン 南瓜、バター 牛乳、砂糖 人参S 和風ミンチボール 白米、鶏挽肉、豆腐 生姜、砂糖、醤油、だし	BP、砂、牛乳 AMさつまいも
	20 7 21	ごはん 五分米 <b>さつま芋ごはん</b> 白米、さつま芋 ごま 塩、醤油	長ねぎ、わかめ 味噌、だし 味噌汁 キャベツ、人参 厚揚げ、あおさ 味噌、だし 味噌汁 鶏肉、玉葱、人参 しめじ、あさつき 味噌、だし	塩、片栗粉、揚げ油 <b>豚肉のトマト煮込み</b> 豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく パン粉、バター、塩 <b>揚げ魚のわぎソース</b> トロカジキ 長ねぎ、酒、砂糖、醬油 ごま油、片栗粉、揚げ油	大根煮・人参S ちいめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 粉ふき芋・大根S 白和え 豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌 スロッコリー・ごぼうS	プぼうS スイートパンプキン 南瓜、バター 牛乳、砂糖 人参S 和風ミンチボール 白米、鶏挽肉、豆腐 生姜、砂糖、醤油、だし 小魚	BP、砂、牛乳 AMさつまいも AMじゃがいも
木	20 7	ごはん 五分米 さつま芋ごはん 白米、さつま芋 ごま 塩、醤油 ごはん	長ねぎ、わかめ 味噌、だし 味噌汁 キャベツ、人参 厚揚げ、あおさ 味噌、だし 味噌汁 鶏肉、玉葱、人参 しめじ、あさつき 味噌、だし 吸い物	塩、片栗粉、揚げ油 <b>豚肉のトマト煮込み</b> 豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく パン粉、バター、塩 <b>揚げ魚のわぎソース</b> トロカジキ 長ねぎ、酒、砂糖、醬油 ごま油、片栗粉、揚げ油 <b>西京焼き</b>	大根煮・人参S	プぼうS スイートパンプキン 南瓜、バター 牛乳、砂糖 人参S 和風ミンチボール 白米、鶏挽肉、豆腐 生姜、砂糖、醤油、だし 小魚 秋のめぐみパン	BP、砂、牛乳 AMさつまいも
	20 7 21 8	ごはん 五分米 <b>さつま芋ごはん</b> 白米、さつま芋 ごま 塩、醤油	長ねぎ、わかめ 味噌、だし 味噌汁 キャベツ、人参 厚揚げ、あおさ 味噌汁 鶏肉、玉葱、人参 しめじ、噌、だし 吸い物 人参、えのき	塩、片栗粉、揚げ油 <b>豚肉のトマト煮込み</b> 豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく パン粉、バター、塩 <b>揚げ魚のわぎソース</b> トロカジキ 長ねぎ、酒、砂糖、醤油 ごま油、片栗粉、揚げ油 <b>西京焼き</b> さわら	大根煮・人参S ちいめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 粉ふき芋・大根S 白和え 豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌 フロッコリー・ごぼうS 春雨和え 鶏ささみ、春雨、小松菜	プぼうS スイートパンプキン 南瓜、バター 牛乳、砂糖 人参S 和風ミンチボール 白米、鶏挽肉、豆腐 生姜、砂糖、醤油、だし 小魚 秋のめぐみパン さつま芋、小麦粉、BP	BP、砂、牛乳 AMさつまいも AMじゃがいも
木	20 7 21	ごはん 五分米 さつま芋ごはん 白米、さつま芋 ごま 塩、醤油 ごはん	長ねぎ、わかめ 味噌、だし ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	塩、片栗粉、揚げ油 <b>豚肉のトマト煮込み</b> 豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく パン粉、バター、塩 <b>揚げ魚のわぎソース</b> トロカジキ 長ねぎ、酒、砂糖、醬油 ごま油、片栗粉、揚げ油 <b>西京焼き</b>	大根煮・人参S ちいめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、酱油 粉ふき芋・大根S 白和え 豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌 プロッコリー・ごぼうS 春雨和え 鶏ささみ、春雨、小松菜 人参、ごま、塩、醤油	プぼうS スイートパンプキン 南瓜、バター 牛乳、砂糖 人参S 和風ミンチボール 白米、鶏挽肉、豆腐 生姜、砂糖、醤油、だし 小魚 秋のめぐみパン さつま芋、小麦粉、BP 牛乳、バター、砂糖	BP、砂、牛乳 AMさつまいも AMじゃがいも
木	20 7 21 8	ごはん 五分米 さつま芋ごはん 白米、さつま芋 ごま 塩、醤油 ごはん	長ねぎ、わかめ 味噌汁 キャベツ、あおし 味噌汁 鶏肉、じ、だけ 鶏肉、じ、噌汁 鶏肉、じ、噌が しめ、は、いで ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	塩、片栗粉、揚げ油 <b>豚肉のトマト煮込み</b> 豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく パン粉、バター、塩 <b>揚げ魚のねぎソース</b> トロカジキ 長ねぎ、酒、砂糖、醤油 ごま油、片栗粉、揚げ油 <b>西京焼き</b> さわら 酒、白味噌	大根煮・人参S ちいめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 粉ふき芋・大根S 白和え 豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌 スロッコリー・ごぼうS 春雨和え 鶏ささみ、春雨、小松菜 人参、ごま、塩、醤油 かぶ煮・人参S	プぼうS スイートパンプキン 南瓜、バター 牛乳、砂糖 人参S 和風ミンチボール 白米、鶏挽肉、豆腐 生姜、砂糖、醤油、だし 小魚 秋のめぐみパン さつま芋、小麦粉、BP 牛乳、バター、砂糖 ごぼうS	BP、砂、牛乳 AMさつまいも AMじゃかいも
木	20 7 21 8 22	ごはん 五分米 <b>さつま芋ごはん</b> 白米、さつま芋 ごま 塩、醤油 ごはん 五分米	長ねぎ、わかめ 味噌、だし 味噌汁 キャベツ、人参 厚揚げ、あおし 味噌汁 鶏肉、玉葱、人参 しめじ、噌、だし 吸い物 人参、えかめ 味噌、だし	塩、片栗粉、揚げ油 <b>豚肉のトマト煮込み</b> 豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく パン粉、バター、塩 <b>揚げ魚のねぎソース</b> トロカジキ 長ねぎ、酒、砂糖、醬油 ごま油、片栗粉、揚げ油 <b>西京焼き</b> さわら 酒、白味噌	大根煮・人参S ちいめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 粉ふき芋・大根S 白和え 豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌 フロッコリー・ごぼうS 春雨和え 鶏ささみ、春雨、小松菜 人参、ごま、塩、醤油 かぶ煮・人参S 和え物	プぼうS スイートパンプキン 南瓜、バター 牛乳、砂糖 人参S 和風ミンチボール 白米、鶏挽肉、豆腐 生姜、砂糖、醤油、だし 小魚 秋のめぐみパン さつま芋、小麦粉、BP 牛乳、バター、砂糖	BP、砂、牛乳 AMさつまいも AMじゃがいも
木	20 7 21 8 22	ごはん 五分米 <b>さつま芋ごはん</b> 白米、さつま芋 ごま 塩、醤油 ごはん 五分米	長ねぎ、わかめ 味噌汁 キャベツ、あおし 味噌汁 鶏肉、じ、だけ 鶏肉、じ、噌汁 鶏肉、じ、噌が しめ、は、いで ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	塩、片栗粉、揚げ油 <b>豚肉のトマト煮込み</b> 豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく パン粉、バター、塩 <b>揚げ魚のねぎソース</b> トロカジキ 長ねぎ、酒、砂糖、醬油 ごま油、片栗粉、揚げ油 <b>西京焼き</b> さわら 酒、白味噌 <b>ん</b> 、人参、長ねぎ	大根煮・人参S ちいめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 粉ふき芋・大根S 白和え 豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌 プロッコリー・ごぼうS 春雨和え 鶏ささみ、春雨、小松菜 人参、ごま、塩、醤油 かぶ煮・人参S 和え物 小松菜、もやし、人参	プぼうS スイートパンプキン 南瓜、バター 牛乳、砂糖 人参S 和風ミンチボール 白米、鶏挽肉、豆腐 生姜、砂糖、醬油、だし 小魚 秋のめぐみパン さつま芋、小麦粉、BP 牛乳、バター、砂糖 ごぼうS ゆかりおにぎり 五分米	BP、砂、牛乳 AMさつまいも AMじゃかいも
木	20 7 21 8 22	ごはん 五分米 <b>さつま芋ごはん</b> 白米、さつま芋 ごま 塩、醤油 ごはん 五分米	長ねぎ、わかめ 味噌、だし 味噌汁 キャベツ、あおさ 味噌汁 鶏肉、こ、おも はいで、だし 味噌汁 鶏肉、し、かさ 味噌、だし 吸い物 人参、ためし 味噌、だし <b>吸い物</b> 人参、わめ 味噌、だし <b>吸い物</b> 人参、れから なった。 なった。 なった。 なった。 なった。 なった。 なった。 なった。	塩、片栗粉、揚げ油 <b>豚肉のトマト煮込み</b> 豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく パン粉、バター、塩 <b>揚げ魚のねぎソース</b> トロカジキ 長ねぎ、酒、砂糖、醬油 ごま油、片栗粉、揚げ油 <b>西京焼き</b> さわら 酒、白味噌 <b>ん</b> 、人参、長ねぎ	大根煮・人参S ちいめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 粉ふき芋・大根S 白和え 豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌 フロッコリー・ごぼうS 春雨和え 鶏ささみ、春雨、小松菜 人参、ごま、塩、醤油 かぶ煮・人参S 和え物	プぼうS スイートパンプキン 南瓜、バター 牛乳、砂糖 人参S 和風ミンチボール 白米、鶏挽肉、豆腐 生姜、砂糖、醬油、だし 小魚 秋のめぐみパン さつま芋、小麦粉、BP 牛乳、バター、砂糖 ごぼうS ゆかりおにぎり	BP、砂、牛乳 AMさつまいも AMじゃかいも

## 【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

#### 秋の味覚が盛りだくさんおやつ!

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋 胡瓜、プルーン雑穀菓子を使用予定です



旬のさつまいも、南瓜、里芋のおやつが登場します!

いがぐりぼうや・いも煮っころにぎり

きぬかつぎ・秋の実りにぎり

スイートパンプキン・秋のめぐみパン

