

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
月 11 25	ごはん 五分米	豚汁 豚肉、大根、人参 長ねぎ、じゃが芋 蒟蒻、味噌、だし	鯖の塩焼き さば 塩	切干大根煮 切干大根、人参、小松菜 干椎茸、厚揚げ、砂、正、油	じゃこチーズにぎり 白米、ちりめん、チーズ ごま、塩、醤油	AMフルーン
				さつま芋煮・人参S	ごぼうS	
火 12 26	黒米ごはん 五分米 黒米	味噌汁 大根、しめじ 人参、ほうれん草 味噌、だし	揚げ出し豆腐 豆腐、大根、なめこ あさつき、片栗粉 塩、醤油、みりん、揚げ油	酢の物 わかめ、胡瓜、人参、しらす 砂糖、塩、酢、醤油 焼き南瓜・人参S	焼豚ボール 白米、豚ブロック、長ねぎ 生姜、醤油、砂糖	AMさつまいも
				中華和え 小松菜、もやし、人参 ごま、塩、醤油、ごま油 ふろふき大根・ごぼうS	いかりぼうや さつま芋、そうめん 小麦粉、砂糖、揚げ油 人参S	AMかぼちゃ
水 13 27	けんちんうどん 乾麺、豚肉、人参、大根、里芋 ごぼう、豆腐、油揚げ、長ねぎ 塩、醤油、だし			豆腐和え 南瓜、ブロッコリー、人参 豆乳、砂糖、塩、酢、油 人参煮・ごぼうS	ミルク葛餅 牛乳、砂糖、片栗粉 きな粉 大根S	AMじゃがいも
	ごはん 五分米	味噌汁 小松菜、油揚げ 人参、えのき 味噌、だし	あぶりチキン 鶏肉 長ねぎ 酒、砂糖、醤油、みりん			AMさつまいも
金 1 15 29	ごはん 五分米	和風南瓜スープ 南瓜、玉葱 牛乳、バター 塩、味噌、だし	魚のフライ 1日ムキカレイ 15・29日鮭 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	磯辺和え キャベツ、小松菜、人参 海苔、醤油 蓮根煮・人参S	1・29日いも煮っころおにぎり 白米、豚肉、里芋 醤油、砂糖	15日きめかつぎ 里芋 塩
	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参 長ねぎ、あおさ 味噌、だし	鶏肉の漬け焼き 鶏肉 にんにく、醤油、酒	和え物 小松菜、もやし、人参 塩、醤油 ローストポテト・人参S	わかめおにぎり 五分米 炊き込みわかめ 大根S	AMフルーン
月 18	ごはん 五分米	味噌汁 かぶ、油揚げ 長ねぎ、チンゲン菜 味噌、だし	焼き魚 ししゃも (0.1歳クラス：ムキカレイ)	ひじき煮 鶏挽肉、干ひじき、人参、小松菜 干椎茸、厚揚げ、塩、醤油、砂糖、油 さつま芋煮・胡瓜S	きんぴらおにぎり 白米、豚肉、人参、ごぼう ごま、醤油、砂糖、ごま油 大根S	AMフルーン 5日AMフルーン 19日AMかぼちゃ
	麦ごはん 五分米 押し麦	味噌汁 豆腐、なめこ 長ねぎ、わかめ 味噌、だし	昆布レモン塩唐揚げ 鶏肉 昆布、レモン汁 塩、片栗粉、揚げ油	炒りおなか和え 小松菜、もやし、人参 鯉節、正、油 大根煮・人参S	5日秋の実りにぎり 白米、さつま芋、蓮根 南瓜、醤油、みりん ごぼうS	19日誕生会 ケーキ・果物 小麦粉、バター BP、砂、牛乳
水 6 20	ごはん 五分米	味噌汁 キャベツ、人参 厚揚げ、あおさ 味噌、だし	豚肉のトマト煮込み 豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく パン粉、バター、塩	ちりめん和え ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 粉ふき芋・大根S	スイートパンプキン 南瓜、バター 牛乳、砂糖 人参S	AMさつまいも
	さつま芋ごはん 白米、さつま芋 ごま 塩、醤油	味噌汁 鶏肉、玉葱、人参 しめじ、あさつき 味噌、だし	揚げ魚のねぎソース トロカジキ 長ねぎ、酒、砂糖、醤油 ごま油、片栗粉、揚げ油	白和え 豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌 ブロッコリー・ごぼう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	AMじゃがいも
金 8 22	ごはん 五分米	吸い物 人参、えのき わかめ 味噌、だし	西京焼き さわら 酒、白味噌	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	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	AMさつまいも
	鶏南うどん 乾麺、鶏肉、大根、しめじ、人参、長ねぎ 塩、醤油、だし			和え物 小松菜、もやし、人参 鯉節、塩、醤油 ローストポテト・人参S	ゆかりおにぎり 五分米 ゆかり 大根S	AMフルーン

【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】

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋
胡瓜、ブルーベリー雑穀菓子を使用予定です



秋の味覚が盛りだくさんおやつ！

旬のさつまいも、南瓜、里芋のおやつが登場します！

いかりぼうや・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

