

11月給食献立



2024年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
1	金	エネルギーkcal	577	636	牛乳 サラダせん	ご飯 鶏のマーメイド焼き 小松菜とじゃこの和え物 なめこの味噌汁	牛乳 フライドポテト	鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	インゲン・小松菜 人参 なめこ ねぎ	米・しょうゆ マーメイド・上白糖 シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	20.5	23.5						
		脂質g	22.5	24.0						
		塩分g	1.4	1.7						
2	土	エネルギーkcal	170	165	牛乳 ぼたぼた焼	お弁当	牛乳 ハッピーターン ラムネ	牛乳		ハッピーターン ラムネ
		たんぱく質g	6.9	5.3						
		脂質g	8.9	7.8						
		塩分g	0.3	0.3						
5	火	エネルギーkcal	576	655	牛乳 サッポロポテト	ご飯 牛肉コロッケ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 マシュマロサンド	コンソメ 牛乳	ケチャップ・ブロッコリー キャベツ・人参 コーン・玉ねぎ パセリ	米・牛肉コロッケ・植物油 エッグケア・酢 上白糖・しょうゆ 全粒粉クラッカー・マシュマロ
		たんぱく質g	15.1	15.9						
		脂質g	20.2	22.0						
		塩分g	1.7	2.1						
6	水	エネルギーkcal	368	415	牛乳 ビスコ	きつねうどん ブロッコリーのごま和え パイン缶	お茶 鮭わかめおにぎり	揚げ かまぼこ	人参・しめじ ねぎ・ブロッコリー パイン缶 わかめ御飯(鮭)	うどん・しょうゆ 上白糖・みりん ごま 米
		たんぱく質g	12.1	12.0						
		脂質g	8.4	4.8						
		塩分g	1.6	2.0						
7	木	エネルギーkcal	498	509	牛乳 バナナ	ご飯 さわらの西京焼き ひじき煮 豆腐のすまし汁	牛乳 シュガーパイ	さわら・白味噌 揚げ 絹ごし豆腐	大根・ひじき グリーンピース 人参 みつば	米・酒・みりん 上白糖・しょうゆ パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	21.4	20.8						
		脂質g	18.8	18.4						
		塩分g	1.4	1.5						
8	金	エネルギーkcal	591	611	牛乳 サラダせん	ロールパン クリームシチュー 豆菜サラダ みかん缶	牛乳 ちんすこう	鶏肉・コンソメ 牛乳 大豆 ツナ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー マッシュルーム 小松菜・みかん缶	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー ごまだれ・小麦粉 片栗粉・上白糖・なたね油
		たんぱく質g	20.5	21.1						
		脂質g	25.5	25.5						
		塩分g	2.6	3.3						
9	土	エネルギーkcal	480	536	牛乳 ハッピーターン	チャーハン かぼちゃの味噌汁 青りんごゼリー	牛乳 味しらべ ビスコ	ウインナー チキンスープ 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ コーン かぼちゃ	米・しょうゆ ごま油 青りんごゼリー 味しらべ・ビスコ
		たんぱく質g	13.7	14.2						
		脂質g	13.0	12.7						
		塩分g	1.5	1.7						
11	月	エネルギーkcal	436	443	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の塩焼き キャベツの和え物 大根の味噌汁	お茶 ももヨーグルト 星たべよ	さば・ちくわ 味噌 牛乳 ヨーグルト	人参・キャベツ 大根 ねぎ 黄桃缶	米・なたね油 しょうゆ・上白糖 コーンフレーク 星たべよ
		たんぱく質g	18.1	16.3						
		脂質g	12.2	9.6						
		塩分g	1.1	1.2						
12	火	エネルギーkcal	448	513	牛乳 マリー	鶏肉うどん かぼちゃサラダ オレンジ	お茶 昆布おにぎり	揚げ 鶏肉	玉ねぎ・しめじ・人参 ねぎ・かぼちゃ ミックスベジタブル オレンジ・塩昆布	うどん・しょうゆ みりん エッグケア 米・ごま
		たんぱく質g	14.9	15.7						
		脂質g	14.2	12.4						
		塩分g	1.5	1.9						
13	水	エネルギーkcal	535	648	牛乳 ビスコ	ご飯 豚肉のチンジャオロース 餃子 中華スープ	牛乳 きなこサンド	豚肉・餃子 チキンスープ 牛乳 きな粉	ピーマン・たけのこ 玉ねぎ・しょうが チンゲン菜 人参	米・酒 しょうゆ・上白糖 みりん・ごま油 食パン・マーガリン
		たんぱく質g	21.9	26.4						
		脂質g	17.6	19.3						
		塩分g	1.3	1.8						
14	木	エネルギーkcal	487	503	牛乳 サラダせん	ご飯 かき揚げ ほうれん草のおかか和え 麩の味噌汁	牛乳 ポップコーン	ウインナー 粉かつお 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 インゲン ほうれん草 ねぎ	米・さつま芋・天ぷら粉 植物油・しょうゆ 上白糖・おつゆ麩 ポップコーン・なたね油
		たんぱく質g	15.8	16.1						
		脂質g	16.7	15.2						
		塩分g	1.5	1.8						
15	金	エネルギーkcal	454	502	牛乳 バナナ	鮭ちらし寿司 がんもの煮物 花麩のすまし汁	お茶 お好み焼き	鮭フレーク・錦糸玉子 小判型がんも 豚ミンチ・鶏卵 かつお節	きゅうり・インゲン 人参・玉ねぎ みつば・キャベツ 青のり	米・酢・上白糖・ごま しょうゆ・みりん 花麩・天かす 小麦粉・お好みソース
		たんぱく質g	17.6	19.7						
		脂質g	13.0	14.3						
		塩分g	1.0	1.3						
16	土	エネルギーkcal	405	493	牛乳 ぱりんこ	焼きそば わかめの味噌汁 黄桃	牛乳 源氏パイ ハッピーターン	豚肉 粉かつお 味噌 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・青のり わかめ・ねぎ 黄桃缶	焼きそば・なたね油 焼きそばソース・お好みソース しょうゆ・源氏パイ ハッピーターン
		たんぱく質g	15.6	17.0						
		脂質g	15.4	17.5						
		塩分g	1.8	2.2						
18	月	エネルギーkcal	438	474	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚のバター醤油焼き ひじき煮 玉ねぎの味噌汁	牛乳 りんご寒天 味しらべ	ホキ 揚げ 味噌 牛乳	ほうれん草・ひじき グリーンピース・人参 玉ねぎ ねぎ	米・酒・しょうゆ みりん・無塩バター 上白糖・寒天 アップルジュース・味しらべ
		たんぱく質g	19.0	18.7						
		脂質g	13.0	12.4						
		塩分g	1.4	1.7						
19	火	エネルギーkcal	581	639	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨の和え物 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	豚肉 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが コーン みつば	米・しょうゆ・上白糖 みりん・なたね油 春雨・酢・ごま油 小麦粉・無塩バター
		たんぱく質g	18.9	20.0						
		脂質g	22.1	23.9						
		塩分g	0.5	0.6						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
20	水	エネルギーkcal	446	470	牛乳 ビスコ	ご飯 チキンカツ カリフラワーの和え物 コンソメスープ	お茶 フルーチェ ぼたぼた焼き	チキンカツ コンソメ 牛乳	ケチャップ・キャベツ カリフラワー・人参 きゅうり・玉ねぎ パセリ	米・植物油 とんかつソース・しょうゆ 上白糖・じゃが芋 フルーチェ・ぼたぼた焼
		たんぱく質g	13.9	13.8						
		脂質g	13.4	11.9						
		塩分g	1.1	1.4						
21	木	エネルギーkcal	501	532	牛乳 バナナ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 インゲンのごま和え えのきの味噌汁	牛乳 スティックケーキ	厚揚げ・豚肉 味噌・牛乳 鶏卵 チーズ	大根・玉ねぎ 人参・インゲン えのき ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん ごま ホットケーキミックス
		たんぱく質g	20.7	22.4						
		脂質g	15.4	15.4						
		塩分g	1.4	1.5						
22	金	エネルギーkcal	585	687	牛乳 サラダせん	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 黄桃	牛乳 ホットケーキ	牛肉 コンソメ ツナ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ ブロッコリー 黄桃缶	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー・ハヤシフレーク エッグケア・ホットケーキ メープルシロップ
		たんぱく質g	20.1	22.8						
		脂質g	19.2	19.5						
		塩分g	2.1	2.6						
25	月	エネルギーkcal	543	608	牛乳 たべっこベイビー	鶏そぼろ丼 高野豆腐の煮物 わかめの味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	鶏ミンチ・高野豆腐 味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ・ほうれん草 人参・のり グリーンピース わかめ・ねぎ	米・上白糖 みりん・しょうゆ 片栗粉・なたね油 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	23.6	26.1						
		脂質g	16.9	17.2						
		塩分g	1.9	2.3						
26	火	エネルギーkcal	400	4.5	牛乳 マリー	しょうゆラーメン 大根のさっぱり和え みかん	お茶 じゃこおかかおにぎり	豚肉 チキンスープ 粉かつお ちりめんじゃこ	もやし・人参 チンゲン菜・大根 わかめ みかん	中華そば しょうゆラーメンスープの素 ごま油・ポン酢 上白糖・米・しょうゆ
		たんぱく質g	16.8	16.7						
		脂質g	7.6	3.8						
		塩分g	2.6	3.1						
27	水	エネルギーkcal	562	622	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ポパイサラダ コンソメスープ	牛乳 プリンアラモード	鶏肉 コンソメ 牛乳 ホイップ	しょうが・インゲン ほうれん草・コーン 人参・玉ねぎ パセリ みかん缶	米・しょうゆ みりん・片栗粉 植物油・上白糖 ごまだれ プリンミックス
		たんぱく質g	19.9	22.7						
		脂質g	22.3	24.1						
		塩分g	1.2	1.8						
28	木	エネルギーkcal	410	411	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツのゆかり和え さつま芋の味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト 味しらべ	ホキ 味噌 ヨーグルト	チンゲン菜・玉ねぎ 人参・キャベツ しその香・ねぎ パイン缶・みかん缶	米・なたね油・しょうゆ みりん・酢・片栗粉 さつま芋・コーンフレーク 上白糖・味しらべ
		たんぱく質g	16.3	14.4						
		脂質g	7.7	5.4						
		塩分g	1.3	1.7						
29	金	エネルギーkcal	604	701	牛乳 サラダせん	ポークカレー 小松菜のサラダ パイン缶	牛乳 ジャムサンド	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 小松菜 ひじき パイン缶	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 ごまだれ・食パン いちごジャム
		たんぱく質g	20.5	23.5						
		脂質g	18.8	18.7						
		塩分g	2.2	2.8						
30	土	エネルギーkcal	487	568	牛乳 ハッピーターン	中華丼 かぼちゃの味噌汁 黄桃	牛乳 ぼたぼた焼き 源氏パイ	豚肉 チキンスープ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 かぼちゃ・ねぎ 黄桃缶	米・なたね油・みりん しょうゆ・片栗粉 ぼたぼた焼 源氏パイ
		たんぱく質g	16.5	17.8						
		脂質g	14.5	15.2						
		塩分g	1.3	1.5						

感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、
食事に欠かせないあいさつです。
「いただきます」には、
いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、
「ごちそうさま」は、
食事を用意するために「馳走」して（走り回って）
食材を集めるようすからきた言葉のようです。
野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、
いろいろな人の努力があります。
感謝していただきましょう。



七五三

七五三は、
子どものすこやかな成長と
健康を祝う日です。
地域によって違いはありますが、
男子は3歳と5歳、
女子は3歳と7歳です。
千歳飴は、江戸時代に
飴屋さんが考えたもので、
「長生きできますように」
という願いを込めて
細長く作られています。

