



# 令和6年11月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

| 日付   | 午前のおやつ              | 給食  | 午後のおやつ                  | からだの血や肉になるもの                                 | からだの熱や力になるもの   | からだの調子をととのえるもの   | エネルギー<br>たんぱく質   | エネルギー<br>たんぱく質   |                  |
|--|---------------------|---|-------------------------|--|--|--|------------------|------------------|------------------|
| 1(金)   | 大根スティック<br>牛乳       | ごはん 麻婆豆腐<br>きくらげ春雨サラダ<br>卵スープ               | バターレーズン<br>ケーキ<br>牛乳    | 牛乳 豆腐 豚肉 ハム<br>鶏卵                            | 米 ごま油 三温糖<br>かたくり粉 春雨 薄力粉<br>無塩バター                       | 大根 にんじん たまねぎ<br>葉ねぎ きゅうり 黒きくらげ<br>白ねぎ しいたけ レーズン        | 455kcal<br>16.1g | 599kcal<br>20.4g |                  |
| 2(土)   | きな粉の<br>蒸しパン<br>牛乳  | ミートスパゲティ<br>フレンチサラダ<br>オレンジ                 | おかかチーズ<br>むすび<br>牛乳     | きな粉 牛乳 豚肉<br>ひじき かつお節 チーズ                    | 薄力粉 三温糖 スパゲティ<br>オリーブ油 米                                 | たまねぎ にんじん キャベツ<br>コーン オレンジ                             | 495kcal<br>19.3g | 573kcal<br>22.5g |                  |
| 5(火)   | 豆乳黒ゴマ<br>蒸しパン<br>牛乳 | シュガーパン 鶏肉のトマト煮<br>切り干し大根のサラダ<br>かぶのクリームスープ  | ねぎじゃこ<br>おむすび<br>牛乳     | 豆乳 牛乳 鶏肉 レバー<br>チーズ しらす                      | 薄力粉 三温糖 黒ゴマ<br>強力粉 無塩バター 油<br>じゃがいも かたくり粉<br>マヨネーズ 白ゴマ 米 | にんじん たまねぎ トマト缶<br>ブロッコリー かぶ 葉ねぎ<br>切り干し大根 きゅうり         | 511kcal<br>18.2g | 615kcal<br>22.0g |                  |
| 6(水)   | きな粉麩ラスク<br>牛乳       | ひじきご飯 白菜の白和え<br>さつま芋サラダ<br>ごぼうの味噌汁          | レーズン<br>パウンドケーキ<br>牛乳   | きな粉 牛乳 ひじき<br>油あげ たら 豆腐<br>かつお節              | ふ 無塩バター 三温糖 米<br>マヨネーズ 油 白ゴマ<br>じゃがいも かつお節               | にんじん コーン ごまつな<br>はくさい ごぼう 葉ねぎ<br>レーズン                  | 463kcal<br>17.9g | 577kcal<br>21.1g |                  |
| 7(木)   | ミルク蒸しパン<br>牛乳       | ごはん ハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>きのこ汁               | 抹茶クッキー<br>牛乳            | 牛乳 脱脂粉乳 豚肉<br>牛肉 レバー 豆腐<br>鶏卵 ひじき            | 薄力粉 三温糖 米 パン粉<br>油 スパゲティ さつまいも<br>無塩バター                  | たまねぎ きゅうり にんじん<br>しめじ えのきたけ                            | 543kcal<br>18.7g | 649kcal<br>21.7g |                  |
| 8(金)   | 豆乳寒天<br>牛乳          | ごはん 鶏手羽元の西京焼き<br>さつま芋サラダ<br>貝沢山みそ汁          | お好み焼き<br>牛乳             | 豆乳 粉寒天 きな粉 牛乳<br>鶏手羽元 ひじき 豚肉<br>鶏卵 かつお節 あおのり | 三温糖 米 さつまいも<br>マヨネーズ 里芋 薄力粉<br>長いも 油                     | きゅうり にんじん レーズン<br>ごまつな たまねぎ 白ねぎ<br>キャベツ                | 486kcal<br>17.7g | 572kcal<br>18.8g |                  |
| 9(土)   | じゃが芋<br>スティック<br>牛乳 | 豚しらす丼<br>ごぼうサラダ<br>白菜のみそ汁                   | スイートポテト<br>牛乳           | 牛乳 豚肉 しらす 豆腐                                 | じゃがいも 米 油 三温糖<br>白ゴマ さつまいも<br>無塩バター                      | たまねぎ にんじん ごまつな<br>ごぼう もやし 水菜 コーン<br>はくさい ほうれんそう        | 438kcal<br>16.8g | 560kcal<br>20.9g |                  |
| 11(月)  | きな粉トースト<br>牛乳       | ごはん 厚揚げのスタミナ炒め<br>大根とじゃこ和え<br>ほうれん草のみそ汁     | かぼちゃケーキ<br>牛乳           | きな粉 牛乳 生揚げ<br>豚肉 しらす<br>かつお節 豆乳 鶏卵           | 食パン 無塩バター 三温糖<br>米 油 ごま油 じゃがいも<br>薄力粉                    | キャベツ たまねぎ しめじ<br>にんじん にんにく 大根<br>水菜 ほうれんそう かぼちゃ        | 500kcal<br>17.4g | 584kcal<br>20.0g |                  |
| 12(火)  | マカロニ<br>みたらし<br>牛乳  | ドライカレー<br>高野豆腐のサラダ<br>りんご                   | フレンチ<br>トースト<br>牛乳      | 牛乳 豚肉 レバー<br>高野豆腐 ひじき 鶏卵<br>豆乳               | マカロニ 三温糖 油 米<br>かたくり粉 白ゴマ 食パン<br>無塩バター                   | ピーマン にんじん たまねぎ<br>トマト缶 グリンピース<br>もやし ごまつな りんご          | 454kcal<br>17.6g | 558kcal<br>21.8g |                  |
| 13(水)  | じゃがいもの<br>磯和え<br>牛乳 | そぼろちらし寿司<br>小松菜の煮浸し<br>花麩のすまし汁              | 七五三クッキー<br>牛乳           | 牛乳 鶏肉 油あげ<br>のり 生揚げ かつお節<br>鶏卵               | じゃがいも 米 三温糖 油<br>ふ 無塩バター 薄力粉                             | にんじん 乾しいたけ しめじ<br>れんこん きぬさや 水菜<br>ごまつな たまねぎ            | 461kcal<br>17.6g | 594kcal<br>22.0g |                  |
| 14(木)  | ボン菓子<br>牛乳          | ♡お誕生会ランチプレート♡                               | カスタード<br>アップルパイ<br>牛乳   | 牛乳 塩昆布 牛肉<br>鶏卵 ひじき                          | 米 じゃがいも 薄力粉<br>パン粉 油 白ゴマ<br>三温糖 パイ皮 粉糖                   | ごまつな たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー カリフラワー<br>パプリカ コーン パナナ<br>りんご | 546kcal<br>15.8g | 677kcal<br>19.5g |                  |
| 15(金)  | 青のり麩ラスク<br>牛乳       | 炊き込みごはん<br>焼きいも<br>豚汁                       | ベーコンと野菜の<br>ケーキサレ<br>牛乳 | あおのり 牛乳 鶏肉 鶏卵<br>油あげ かつお節 豚肉<br>豆腐 ベーコン チーズ  | ふ 無塩バター 米 里芋<br>こんにゃく さつまいも<br>薄力粉 三温糖 オリーブ油             | にんじん 乾しいたけ しめじ<br>白ねぎ 葉ねぎ たまねぎ<br>ほうれんそう               | 481kcal<br>16.6g | 602kcal<br>19.2g |                  |
| 16(土)  | 豆乳カルピス<br>ゼリー<br>牛乳 | 鶏照り丼<br>豆腐とひじき煮<br>玉ねぎのみそ汁                  | レーズン<br>スコーン<br>牛乳      | ゼラチン 豆乳 カルピス<br>牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき<br>油あげ          | 米 三温糖 油 薄力粉<br>無塩バター                                     | たまねぎ 葉ねぎ にんじん<br>ごまつな レーズン                             | 443kcal<br>17.9g | 573kcal<br>21.6g |                  |
| 18(月)  | 人参スティック<br>牛乳       | 味噌ラーメン<br>白菜のナムル<br>オレンジゼリー                 | ゆかりむすび<br>牛乳            | 牛乳 豚肉 ひじき<br>かまぼこ ゼラチン                       | 中華そば 白ゴマ ごま油<br>三温糖 米                                    | にんじん もやし たまねぎ<br>葉ねぎ コーン はくさい<br>ほうれんそう かつお節<br>みかん缶   | 457kcal<br>17.1g | 597kcal<br>21.8g |                  |
| 19(火)  | マカロニきなこ<br>牛乳       | からいもごはん 鮭の照り焼き<br>カリフラワーのポテサラ<br>きのこのみそ汁    | カラメル<br>マフィン<br>牛乳      | きな粉 牛乳 さけ ひじき<br>豆腐 鶏卵                       | マカロニ 三温糖 米 油<br>さつまいも じゃがいも<br>マヨネーズ 薄力粉<br>無塩バター        | にんじん きゅうり しめじ<br>カリフラワー えのきたけ<br>葉ねぎ                   | 484kcal<br>18.0g | 609kcal<br>21.7g |                  |
| 20(水)  | 黒糖ラスク<br>牛乳         | ごはん レバニラ<br>もやしサラダ<br>わかめスープ                | かぼちゃプリン<br>牛乳           | 牛乳 レバー 鶏肉 竹輪<br>カットわかめ 鶏卵                    | ふ 無塩バター 三温糖 米<br>ごま油 かたくり粉 白ゴマ<br>さつまいも                  | しょうが たまねぎ いら<br>にんじん もやし ごまつな<br>白ねぎ しいたけ かぼちゃ         | 446kcal<br>18.1g | 536kcal<br>21.3g |                  |
| 21(木)  | 黒糖蒸しパン<br>牛乳        | ゆかりご飯 きのこのすまし汁<br>小松菜と卵の炒め物<br>里芋のそぼろあんかけ   | さつま芋の<br>しっとりクッキー<br>牛乳 | 牛乳 鶏肉 鶏卵                                     | 薄力粉 黒糖 米 油 里芋<br>三温糖 かたくり粉 ふ<br>じゃがいも さつまいも<br>無塩バター     | ごまつな エリンギ たまねぎ<br>葉ねぎ 水菜                               | 505kcal<br>18.3g | 604kcal<br>21.9g |                  |
| 22(金)  | オレンジ寒天<br>牛乳        | ごはん ささみチーズフライ<br>長芋のサラダ<br>小松菜のコンソメスープ      | マーラーカオ<br>牛乳            | 寒天 牛乳 鶏肉 チーズ<br>鶏卵 ひじき                       | 三温糖 米 薄力粉 パン粉<br>油 長いも コーンスターチ<br>白ゴマ                    | カリフラワー 大葉 水菜<br>にんじん ごまつな たまねぎ<br>しめじ レーズン             | 449kcal<br>18.0g | 564kcal<br>22.9g |                  |
| 25(月)  | きな粉<br>ヨーグルト        | コッパン チキングラタン<br>りんご入りサラダ<br>かぶとベーコンのコンソメスープ | 五平もち<br>牛乳              | きな粉 ヨーグルト 鶏肉<br>レバー 牛乳 チーズ<br>ひじき ベーコン       | 三温糖 マカロニ もち米<br>無塩バター 薄力粉 米<br>オリーブ油 かたくり粉               | たまねぎ ほうれんそう かぶ<br>マッシュルーム キャベツ<br>にんじん コーン りんご         | 419kcal<br>16.8g | 565kcal<br>22.9g |                  |
| 26(火)  | ココアラスク<br>牛乳        | きのこの炊き込みごはん<br>豆腐のそぼろ煮 納豆あえ<br>ちりめんだしの味噌汁   | まんじゅう<br>牛乳             | 牛乳 油あげ 豚肉 ひじき<br>豆腐 挽きわり納豆 しらす<br>かつお節 こしあん  | ふ 無塩バター 三温糖 米<br>油 かたくり粉 白ゴマ<br>じゃがいも 薄力粉                | しめじ えのきたけ にんじん<br>たまねぎ 葉ねぎ ごまつな<br>もやし 水菜              | 461kcal<br>17.8g | 576kcal<br>22.2g |                  |
| 27(水)  | 抹茶蒸しパン<br>牛乳        | ごはん 蓮根鶏つくね<br>さつま芋のマリネ<br>豆腐のすまし汁           | ほうれん草ケーキ<br>牛乳          | 牛乳 鶏肉 レバー<br>ひじき 豆腐 鶏卵                       | 薄力粉 米 油 かたくり粉<br>パン粉 三温糖 さつまいも<br>白ゴマ 無塩バター              | たまねぎ れんこん きゅうり<br>にんじん しめじ トウモロコシ<br>ほうれんそう            | 508kcal<br>18.0g | 622kcal<br>21.4g |                  |
| 28(木)  | じゃがバター<br>牛乳        | ごはん 豆乳チャウダー<br>白身魚の香りパン粉焼き<br>ブロッコリーサラダ     | マヨチーズパン<br>牛乳           | 牛乳 たら ひじき<br>ベーコン 豆乳 チーズ                     | じゃがいも 無塩バター 米<br>パン粉 マヨネーズ 薄力粉<br>強力粉 三温糖                | パセリ にんにく たまねぎ<br>ブロッコリー にんじん<br>もやし コーン きゅうり           | 442kcal<br>18.2g | 553kcal<br>22.9g |                  |
| 29(金)  | きな粉トースト<br>牛乳       | うさぎ組<br>リクエスト献立 🐰                           | フルーツゼリー<br>牛乳           | きな粉 牛乳 豚肉 牛肉<br>ハム 鶏卵 ゼラチン                   | 食パン 無塩バター 三温糖<br>米 春雨 油 ごま油                              | たまねぎ にんじん きゅうり<br>ほうれんそう パナナ<br>もも缶 みかん缶 バイ缶           | 506kcal<br>18.4g | 589kcal<br>21.5g |                  |
| 30(土)  | チーズ蒸しパン<br>牛乳       | 煮込みうどん<br>マカロニサラダ<br>りんご                    | 焼きおむすび<br>牛乳            | チーズ 牛乳 牛肉 豚肉<br>ひじき                          | 薄力粉 三温糖 うどん 油<br>マカロニ 米 白ゴマ                              | にんじん たまねぎ ごまつな<br>きゅうり コーン りんご                         | 498kcal<br>16.6g | 575kcal<br>18.9g |                  |
| ※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。<br>※ 午前のおやつの提供は、3歳未満児のみとなります。 |                     |   |                         |  |  |  | 1か月平均            | 477kcal<br>17.6g | 588kcal<br>21.3g |