



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