



# 11月の献立



R2年度

新町かぜいろ  
こども園

献立名		未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネ ルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)			
					上段...以上児/下段...未満児					
1	日	お弁当対応になります(園で用意します)		お茶 おせんべい	牛乳 原宿ドッグ					
2	月	ごはん	ポークビーンズ ジャーマンポテト	バナナ	お茶 小魚	牛乳 カルシウムトースト	米/豚肉・大豆・玉葱・人参・トマト/ ベーコン・じゃが芋・玉葱・いんげん	603 519	20 20.7	19.3 16.1
3	火	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き ブロッコリーのゴママヨ和え	ミルクスープ キウイフルーツ	牛乳 クラッカー	豆乳 クリームパン	米/鶏肉・生姜・にんにく・長葱/ブロッ コリー・きゅうり・コーン/ほうれん草・ 人参・玉葱	591 585	26.2 25.2	18.6 20.6
4	水	カレー ピラフ	メンチカツ ブロッコリーの中華サラダ	ミネストローネ オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 ブルーベリーケーキ	米・コーン・玉葱・人参・ピーマン/メンチカツ/ブ ロッコリー・カリフラワー・コーン/大豆・じゃが 芋・にんにく・キャベツ・玉葱・人参・いんげん	653 527	19.8 16	24.9 20
5	木	パン	さつま芋のシチュー 小松菜のおかか和え	キウイフルーツ	牛乳 クッキー	豆乳 栗おにぎり	バターロール/鶏肉・さつま芋・ブロッ コリー・玉葱・人参/小松菜・もやし・人 参	629 604	23 22.4	14.1 16
6	金	ごはん	鯖の味噌煮 ほうれん草のゴマ和え	お吸い物 ゼリー	お茶 ビスケット	牛乳 マドレーヌ	米/鯖・生姜/油揚げ・小松菜・人参・ きゅうり/白菜・人参・わかめ	551 494	18.1 16.3	19.4 17.3
7	土	ごはん	鮭の西京焼き ほうれん草のお浸し	白菜のスープ チーズ	お茶 おせんべい	牛乳・ガトーショコラ (アレルギー不使用)	米/鮭/ほうれん草・小松菜・人参/鶏 肉・白菜・人参・えのき	567 508	25 23.2	15.9 14.1
8	日	ごはん	三色丼 キャベツのナムル	味噌汁 グレープフルーツ	お茶 かりんとう	牛乳 今川焼き	米/豚肉・鶏卵・ほうれん草/キャベ ツ・人参・もやし/じゃが芋・玉葱・いん げん	584 519	21.7 18.6	16.8 14.4
9	月	ごはん	厚揚げの麻婆風 春雨サラダ	春巻き バナナ	お茶 ビスケット	牛乳 りんごのケーキ	米/豚肉・厚揚げ・にんにく・長葱・し めじ・春巻き/春雨・きゅうり・にんじ ん・コーン/	670 584	21.5 18.1	20.9 17.7
10	火	ごはん	カジキの竜田揚げ バンバンジーサラダ	お吸い物 ヨーグルト	お茶 クラッカー	牛乳 ★メロンパントースト	米/カジキ/鶏肉・もやし・きゅうり・人 参/大根・人参・ほうれん草・えのき	611 548	23.9 21.8	17.6 16.7
11	水	パスタ	ナポリタン ツナサラダ	キウイフルーツ	お茶 小魚	牛乳 チーズおかかおにぎり	パスタ・ウインナー・エリンギ・玉葱・ ピーマン/ツナ・きゅうり・キャベツ・ コーン	728 615	25.5 25.2	17.9 15
12	木	ごはん	ハンバーグ(オニオンソース) 切干大根のナムル	野菜スープ グレープフルーツ	牛乳 クッキー	バナナ豆乳 ミルクもち	米/豚肉・鶏卵・豆腐・玉葱/切干大 根・人参・きゅうり/じゃが芋・玉葱・ほ うれん草	526 523	21.2 21	15.9 17.3
13	金	ちらし 寿司	鶏肉のマーメイド焼き かぼちゃサラダ	味噌汁 ゼリー	お茶 かりんとう	牛乳 マーブル蒸しパン	米・鶏卵・鮭・きゅうり・人参/鶏肉・ マーメイド/さつま芋・南瓜・きゅう り・コーン/油揚げ・大根・キャベツ・し めじ	646 556	27.3 22.4	18 15.3
14	土	うどん	きつねうどん キャベツのレモン醤油和え	シュウマイ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 アスパラガス	うどん・油揚げ・大根・人参・長葱・舞 茸/シュウマイ/キャベツ・人参・きゅう り・コーン	614 521	21.7 17.7	17 13.2
15	日	お弁当対応になります(園で用意します)		お茶 クッキー	牛乳・クレープ (アレルギー不使用)					
16	月	ごはん	鱈の香味焼き 鉄骨サラダ	豚汁 オレンジ	お茶 ビスケット	牛乳 ふかし芋	米/鱈・長葱・生姜/チーズ・ひじき・ きゅうり・小松菜・コーン/豚肉・大根・ 人参・牛蒡・椎茸・蒟蒻・長葱	475 426	21.9 19.7	14.3 12.4
17	火	パン	卵サンド ナゲット キャベツの付け合せ	★豆乳かぼちゃスープ みかん	牛乳 クッキー	たぬきむすび	コッペパン・鶏卵・きゅうり/ナゲット/ キャベツ・人参/南瓜・玉葱	574 543	20.4 18.4	18.1 17.5
18	水	ごはん	ハヤシライス もやしの塩ナムル	りんご	お茶 小魚	飲むヨーグルト ココアスコーン	米/豚肉・玉葱・人参・しめじ・エリン ギ・グリーンピース/もやし・キャベツ・ きゅうり・わかめ	596 508	18.4 19.2	18.4 15.3
19	木	ごはん	サーモンフライ 磯香和え	中華風コーンスープ チーズ	牛乳 クラッカー	豆乳 いもようかん	米/サーモンフライ/なると・キャベツ・ きゅうり・わかめ/鶏卵・玉葱・椎茸・ニ ラ・コーン	566 558	23.6 22.8	17.6 19.6
20	金	ごはん	鶏肉とかぼちゃのカレー煮 蓮根サラダ	バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 焼きそばパン	米/鶏肉・にんにく・南瓜・玉葱・人参・ しめじ・グリーンピース/竹輪・蓮根・きゅ うり・小松菜	545 479	20.3 17.1	12.5 10.3
21	土	ごはん	鶏肉のフレーク焼き 切干大根のナムル	野菜スープ ゼリー	お茶 ビスケット	牛乳 ウエハース・星たべよ	米粉/鶏肉・チーズ・ヨーグルト・コー ン/フレーク/切干大根・きゅうり・もやし /南瓜・玉葱・ほうれん草	623 546	24.9 20.9	13.4 11.9
22	日	お弁当対応になります(園で用意します)		お茶 かりんとう	牛乳 さやえんどう					
23	月	パン	ホットドッグ 大根サラダ	オニオンスープ ヨーグルト	お茶 クラッカー	牛乳 ぷくじゃが	コッペパン・ウインナー・キャベツ/竹 輪・大根・きゅうり/玉葱・えのき・人参	500 535	14.9 20.1	21.7 15.7
24	火	ごはん	大豆カレー じゃこサラダ	キウイフルーツ	牛乳 クッキー	フルーツ豆花	米・豚肉・大豆・にんにく・じゃが芋・玉 葱・人参/しらす・小松菜・キャベツ・も やし	573 584	18.3 19.5	3 16.9
25	水	うどん	きのこうどん きんぴらサラダ	みかん	お茶 おせんべい	牛乳 きなこおはぎ	うどん・豚肉・油揚げ・人参・舞茸・椎 茸・しめじ・長葱/牛蒡・人参・蓮根	542 464	19 16	11.3 9.3
26	木	ごはん	親子丼 白菜の和え物	りんご	お茶 ビスケット	牛乳 卵ドーナツ	米・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・玉葱・人 参・しめじ・三つ葉/もやし・人参・白 菜・わかめ	595 520	20.6 17.2	18.3 5.6
27	金	ふり かけ	ブリの照り焼き ひじきの甘煮	コンソメスープ グレープフルーツ	お茶 かりんとう	牛乳 焼きまんじゅう	米・おかか/ふりかけ/ブリ・生姜/ひじ き・人参・蓮根・グリーンピース/玉葱・ 人参・ほうれん草・椎茸	554 602	21.8 24.2	13 17.4
28	土	ごはん	鶏じゃが ほうれん草の和え物	野菜スープ オレンジ	牛乳 ビスケット	豆乳 チョコイス・ばかうけ	米/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・白 滝・グリーンピース/もやし・ほうれん草・ きゅうり/玉葱・大根・コーン	691 760	21.4 25.1	15.5 21.8
29	日	ごはん	カレイのパン粉焼き 切干大根の煮つけ	かき玉汁 キウイフルーツ	お茶 かりんとう	牛乳 ロールケーキ	米/カレイ/切干大根・人参・えのき・ 椎茸・油揚げ/鶏卵・大根・玉葱・ニラ	577 513	21.9 20.1	14.4 12.7
30	月	ごはん	鮭の青のり焼き 五目きんぴら	味噌汁 チーズ	牛乳 クッキー	豆乳 お好み焼き	米/鮭/大豆・竹輪・牛蒡・人参・蓮根/ 大根・小松菜・椎茸	494 418	25.1 22.7	15.1 13.3
					平均			591 539	22 20.4	16.6 15.7

\* 献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください \*