



# 11月の献立



R5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	水	ごはん タンドライーカジキ 栄養きんぴら	コンソメスープ ゼリー	お茶 クラッカー	牛乳 クロックムッシュ	米/カジキ・にんにく・ヨーグルト/牛 蒡・人参・蓮根・大豆・白滝/キャベツ・ 玉葱・人参・ピーマン	524 464	24.7 20.7	2.4 2.1
2	木	ごはん 回鍋肉 さつま芋サラダ	バナナ	お茶 おせんべい	牛乳・チーズ 星たべよ・マリー	米/豚肉・にんにく・生姜・玉葱・人参・ しめじ・キャベツ・ピーマン/さつま芋・ きゅうり・人参・コーン	774 659	23.7 19.5	2.1 1.8
3	金	*お弁当対応になります(園で用意します)*			お茶 チーズ	まめぴよ バナナスティック			
4	土	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ ほうれん草のごま和え	中華スープ オレンジ	お茶 小魚	牛乳 豆乳プリンタルト	米/鶏肉・にんにく・生姜/油揚げ・ほう れん草・人参・きゅうり/大根・人参・ えのき・わかめ	504 431	22.3 22.5	1.6 1.9
5	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*			お茶 バナナチップ	牛乳 アスパラガス			
6	月	ごはん タラの西京焼き マカロニサラダ	お吸い物 ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 ボンデケージョ	米/鱈/マカロニ・鶏卵・キャベツ・きゅ うり・コーン/豆腐・大根・人参・浅葱	521 458	23.1 20.6	2.5 2.1
7	火	うどん ちゃんぽん風うどん 小松菜のごま和え	りんご	お茶 小魚	牛乳 しらすおにぎり	うどん・豚肉・白菜・玉葱・人参・筍・椎 茸/竹輪・小松菜・もやし・人参	488 421	20 20.6	2.2 2.4
8	水	ごはん 鮭のあけぼの焼き 春雨サラダ	味噌汁 ゼリー	お茶 バナナチップ	牛乳 マシュマロフレーク	米/鮭・人参・チーズ/春雨・きゅうり・ 人参・もやし/油揚げ・じゃが芋・玉 葱・人参・わかめ	475 401	20.3 18.3	1.7 2.6
9	木	菜飯 炒り豆腐 餃子 ほうれん草のお浸し	オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳・昆布 ぼたぼた焼き・源氏パイ	米・大根葉/鶏肉・豆腐・ひじき・鶏卵・ 玉葱・人参・いんげん/餃子/ほうれん 草・人参・もやし/餃子	670 572	24 20	1.9 1.6
10	金	野菜 ピラフ メンチカツ ブロッコリーの中華和え	オニオンスープ グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 チーズケーキ	米・玉葱・人参・ピーマン・コーン/メン チカツ/ブロッコリー・人参/玉葱・えの き	539 470	15.6 14.8	2.7 2.4
11	土	わかめ ごはん カレイの野菜あんかけ もやしの和え物	コンソメスープ ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 メロンパン	米・わかめ/カレイ・人参・玉葱・いん げん・えのき/もやし・人参・きゅうり/ 南瓜・玉葱・しめじ・大根	464 396	20.6 18.5	2.2 1.8
12	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*			お茶 クラッカー	牛乳 ももタルト			
13	月	ごはん ミートローフ 切干大根のごま酢和え	けんちん汁 バナナ	お茶 小魚	牛乳 抹茶スコーン	米/豚肉・鶏肉・おから・豆腐・玉葱/切干大 根・人参・きゅうり・コーン/豆腐・油揚げ・里 芋・大根・人参・牛蒡・蒟蒻・浅葱	614 527	22.3 22.6	1.8 2
14	火	ごはん 鮭の青のり焼き ひじきの五目煮	味噌汁 ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 卵サンド	米/鮭/ひじき・さつま揚げ・人参・蓮 根・グリーンピース/豆腐・玉葱・人参・し めじ・ほうれん草	532 475	23.9 23.2	2.5 2.2
15	水	パン クリームシチュー 磯香和え	オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 たぬきむすび	バターロール/鶏肉・ブロッコリー・ じゃが芋・玉葱・人参・コーン/なると・ キャベツ・もやし・きゅうり・わかめ	572 493	22.4 18.7	3.4 2.8
16	木	ごはん 鯖の竜田揚げ 蓮根サラダ	かき玉汁 ゼリー	牛乳 クラッカー	豆乳・チーズ ハッピータン・チョコイス	米/鯖・生姜/竹輪・蓮根・きゅうり・小 松菜/鶏卵・玉葱・人参・椎茸・みつば	663 640	24.3 24.5	1.7 1.6
17	金	ごはん 肉じゃが キャベツの中華和え	バナナ	お茶 バナナチップ	牛乳 みたらし団子	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白 滝・グリーンピース/キャベツ・もやし・わ かめ	616 505	15.2 12.4	1.6 1.3
18	土	ごはん 鶏肉のフレーク焼き 小松菜の和え物	野菜スープ グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 ガトーショコラ	米/鶏肉・ヨーグルト・コーン/フレーク・ チーズ/小松菜・もやし・人参・南瓜・ 人参・玉葱・椎茸	490 434	23.5 19.6	1.6 1.4
19	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 ポテコ			
20	月	わかめ ごはん カレイのパン粉焼き 鉄骨サラダ	豚汁 ゼリー	牛乳 バナナチップ	豆乳 きな粉トースト	米・わかめ/カレイ/ひじき・チーズ・ きゅうり・小松菜・コーン/豚肉・大根・ 人参・牛蒡・しめじ・蒟蒻・長葱	582 542	28.2 27.7	1.9 1.6
21	火	パスタ ミートソーススパゲティー 白菜のおかか和え	みかん	お茶 小魚	牛乳 桜エビのおにぎり	スパゲティー・豚肉・大豆・玉葱・人 参・トマト/白菜・人参・きゅうり・鯉節	518 428	19.7 19.8	2.2 2.2
22	水	ごはん 厚揚げのオイスター煮 もやしの塩ナムル	グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 大学芋	米/豚肉・厚揚げ・玉葱・椎茸・筍・長 葱/もやし・きゅうり・人参	500 426	16.1 15.1	1.2 1.2
23	木	*お弁当対応になります(園で用意します)*			お茶 クラッカー	牛乳 ヨーグルトクレープ			
24	金	ごはん 大豆カレー 千草和え	バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 今川焼き	米・豚肉・大豆・トマト・じゃが芋・人 参・玉葱/鶏卵・もやし・キャベツ・人 参	641 556	20.7 17.4	2.6 2.2
25	土	ごはん ホキフライ わかめサラダ	味噌汁 ゼリー	お茶 バナナチップ	牛乳 バームクーヘン	米/ホキ/わかめ・きゅうり・キャベツ・ 人参/豆腐・大根・人参・長葱	495 426	17.8 14.9	2.2 1.8
26	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*			お茶 チーズ	牛乳 たべっこ動物			
27	月	ごはん 麻婆豆腐丼 ツナサラダ	オレンジ	お茶 バナナチップ	牛乳 フライドポテト	米・豚肉・大豆・豆腐・生姜・にんにく・ 椎茸・筍・長葱・ニラ/ツナ・キャベツ・ きゅうり・コーン	497 409	20.3 16.5	2.1 1.7
28	火	ごはん カジキのトマトソースかけ ブロッコリーのごまマヨ和え	わかめスープ ヨーグルト	お茶 クラッカー	牛乳 焼きそばパン	米/カジキ・トマト・玉葱/ブロッコリー・ 人参・きゅうり・コーン/わかめ・大根・ 玉葱・椎茸	547 481	23.2 20.2	2.5 2.1
29	水	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 切干大根の甘煮	味噌汁 ゼリー	お茶 小魚	牛乳 南瓜のカップケーキ	米/鶏肉・長葱/切干大根・さつま揚げ・ 人参・椎茸・グリーンピース/油揚げ・さつ まいも・人参・玉葱・ほうれん草	494 423	22.4 22.6	2.2 2.3
30	木	ごはん 肉団子の中華煮 小松菜の和え物	みかん	お茶 おせんべい	飲むヨーグルト ホットケーキ	米/肉団子・大根・玉葱・人参・しめじ/ 小松菜・もやし・きゅうり	513 449	15.8 13.5	1.7 1.5
						平均	551 479	21.3 19.3	2.1 1.9

\* 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 \*