



2024年11月 給食予定献立表 (3歳未満児)

保育室 ひかり



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	ご飯 豚肉の生姜焼き みそ汁 野菜サラダ 果物 (バナナ)	人参ケーキ 牛乳	豚肩肉 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 豆乳	キャベツ 人参 チンゲン菜 だいこん ブロッコリー パ ナ レモン	エネルギー: 583kcal タンパク: 20g 脂質: 19.7g
2	土	焼きうどん わかめスープ 果物 (バナナ)	カルシウムヨーグルト 星たべよ 牛乳	豚もも 削り節 ヨーグ ルト 牛乳	うどん 油 ごま油 せ んべい	人参 玉葱 キャベツ 青 のり わかめ コーン パ ナ	エネルギー: 406kcal タンパク: 15.9g 脂質: 10.2g
5	火	ご飯 ハンバーグ みそ汁 ひじきのサラダ 果物 (オレンジ)	納豆サモサ 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆 腐 みそ 納豆 牛乳	米 卵 砂糖 じゃ が芋 ごま 油 ぎょう ざの皮	玉葱 人参 はくさい ひ じき ビーマン きゅうり オレンジ ホウレン草	エネルギー: 420kcal タンパク: 15.2g 脂質: 16.3g
6	水	ご飯 鶏の照り焼き さつまいものみそ汁 小魚和え 果物 (みかん)	レーズン蒸パン 牛乳	鶏もも肉 みそ しらす 干し 牛乳	米 砂糖 油 さつまい も ごま 小麦粉 豆乳	わかめ 玉葱 小松菜 人 参 みかん レーズン	エネルギー: 480kcal タンパク: 19.8g 脂質: 9.3g
7	木	味噌ラーメン 三色和え 果物 (オレンジ)	わかめオニギリ 牛乳	豚肩肉 みそ 牛乳	干し中華めん 砂糖 ご ま 米	ほうれん草 はくさい も やし 人参 キャベツ きゅうり オレンジ わか め	エネルギー: 388kcal タンパク: 15.9g 脂質: 9.1g
8	金	ご飯 魚の味噌煮 すまし汁 おかか和え 果物 (バナナ)	焼きそば 牛乳	さば みそ 豆腐 かつ お節 削り節 豚もも 牛乳	米 砂糖 焼きふ (白玉 麩) 中華めん 油	しめじ ほうれん草 キャ ベツ パナ 玉葱 人参 青のり	エネルギー: 511kcal タンパク: 21.2g 脂質: 20.5g
9	土	中華丼 みそ汁 果物 (バナナ)	フルーツゼリー アンパンマン ビスケット 牛乳	豚もも みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 オレンジゼ リー ビスケット	玉葱 人参 チンゲン菜 わか め パナ	エネルギー: 443kcal タンパク: 16.5g 脂質: 9.8g
11	月	ご飯 さわらの煮つけ きのこ汁 甘酢和え 果物 (オレンジ)	ホットケーキ 牛乳	さわら 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ホットケ ーキ 粉 豆乳	まいたけ しめじ しいた け キャベツ きゅうり もやし オレンジ	エネルギー: 461kcal タンパク: 20.6g 脂質: 13.4g
12	火	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ 果物 (みかん)	お野菜チップス 牛乳	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗 粉 さつまいも 油	長葱 なら 玉葱 チンゲン菜 キャベツ みかん かぼ ちゃ	エネルギー: 375kcal タンパク: 15.9g 脂質: 12.2g
13	水	ご飯 キーマカレー 大根サラダ 果物 (バナナ)	ミニピザ 牛乳	豚ひき肉 ソーセージ とろけるチーズ 牛乳	米 油 白ごま 砂糖 ぎょうざの皮	玉葱 人参 ビーマン りんご だいこん きゅう り パナ コーン	エネルギー: 428kcal タンパク: 14.2g 脂質: 16.5g
14	木	ご飯 ポークビーンズ コンソメスープ 果物 (オレンジ)	フライドポテト (サツマ 芋) 牛乳	大豆水煮 豚ひき肉 牛 乳	米 油 砂糖 さつまい も	玉葱 人参 さやいんげん トマト缶詰 (食塩無添加) はくさい コーン オレン ジ	エネルギー: 519kcal タンパク: 17.5g 脂質: 15.9g
15	金	ご飯 シュウマイ みそ汁 オクラごま和え 果物 (オレンジ)	人参ケーキ 牛乳	豚ひき肉 みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 油 しゅうまいの皮 焼きふ (白玉麩) 白ご ま 小麦粉 豆乳	玉葱 だいこん えのき オクラ キャベツ 人参 オレンジ レモン	エネルギー: 524kcal タンパク: 17.7g 脂質: 13.3g
16	土	焼きうどん わかめスープ 果物 (バナナ)	カルシウムヨーグルト 星たべよ 牛乳	豚もも 削り節 ヨーグ ルト 牛乳	うどん 油 ごま油 せ んべい	人参 玉葱 キャベツ 青 のり わかめ コーン パ ナ	エネルギー: 406kcal タンパク: 15.9g 脂質: 10.2g
18	月	ご飯 チャブチェ 白菜スープ 果物 (オレンジ)	サンドパンきな粉入 牛乳	豚肩肉 きなこ 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 食パン マーガリン	たけのこ ビーマン 人参 えのき はくさい もやし オレンジ	エネルギー: 480kcal タンパク: 17.9g 脂質: 15.7g
19	火	ご飯 鶏の照り焼き さつまいものみそ汁 小魚 果物 (みかん)	納豆サモサ 牛乳	鶏もも肉 みそ しらす 干し 納豆 牛乳	米 砂糖 油 さつまい も ごま ぎょうざの皮	わかめ 玉葱 小松菜 人 参 みかん ホウレン草	エネルギー: 427kcal タンパク: 18.3g 脂質: 13.9g
20	水	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物 (バナナ)	マカロニきな粉和え 牛乳	豚もも 削り節 豆腐 みそ きなこ 牛乳	米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 マカロニ (乾)	玉葱 人参 はくさい も やし パナ	エネルギー: 454kcal タンパク: 19.1g 脂質: 9.6g
21	木	味噌ラーメン 三色和え 果物 (オレンジ)	わかめオニギリ 牛乳	豚肩肉 みそ 牛乳	干し中華めん 砂糖 ご ま 米	ほうれん草 はくさい も やし 人参 キャベツ きゅうり オレンジ わか め	エネルギー: 388kcal タンパク: 15.9g 脂質: 9.1g
22	金	ご飯 魚の味噌煮 すまし汁 おかか和え 果物 (バナナ)	焼きそば 牛乳	さば みそ 豆腐 かつ お節 削り節 豚もも 牛乳	米 砂糖 焼きふ (白玉 麩) 中華めん 油	しめじ ほうれん草 キャ ベツ パナ 玉葱 人参 青のり	エネルギー: 511kcal タンパク: 21.2g 脂質: 20.5g
25	月	ご飯 キーマカレー 大根サラダ 果物 (オレンジ)	ホットケーキ 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 油 白ごま 砂糖 ホットケーキ粉 豆乳	玉葱 人参 ビーマン りんご だいこん きゅう り コーン オレンジ	エネルギー: 483kcal タンパク: 15.5g 脂質: 17.6g
26	火	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ 果物 (みかん)	お野菜チップス 牛乳	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗 粉 さつまいも 油	長葱 なら 玉葱 チンゲン菜 キャベツ みかん かぼ ちゃ	エネルギー: 375kcal タンパク: 15.9g 脂質: 12.2g
27	水	ご飯 さわらの煮つけ みそ汁 甘酢和え 果物 (バナナ)	ミニピザ 牛乳	さわら 豆腐 みそ ソーセージ (ゆで) と ろけるチーズ 牛乳	米 砂糖 油 ぎょうざ の皮	小松菜 玉葱 キャベツ きゅうり もやし パナ コーン	エネルギー: 415kcal タンパク: 19.3g 脂質: 12.4g
28	木	ご飯 ポークビーンズ コンソメスープ 果物 (オレンジ)	フライドポテト (サツマ 芋) 牛乳	大豆水煮 豚ひき肉 牛 乳	米 油 砂糖 さつまい も	玉葱 人参 さやいんげん トマト缶詰 (食塩無添加) はくさい コーン オレン ジ	エネルギー: 519kcal タンパク: 17.5g 脂質: 15.9g
29	金	ご飯 シュウマイ みそ汁 オクラごま和え 果物 (オレンジ)	人参ケーキ 牛乳	豚ひき肉 みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 焼きふ 白ごま 小麦粉 豆乳	玉葱 だいこん えのき オクラ キャベツ 人参 オレンジ レモン	エネルギー: 524kcal タンパク: 17.7g 脂質: 13.3g
30	土	中華丼 みそ汁 果物 (バナナ)	フルーツゼリー アンパンマン ビスケット 牛乳	豚もも みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 オレンジゼ リー ビスケット	玉葱 人参 チンゲン菜 わか め パナ	エネルギー: 443kcal タンパク: 16.5g 脂質: 9.8g

朝おやつは**お菓子**と**麦茶**を提供します。 献立は変更になる場合もあります。



11月栄養供給量
エネルギー: 498kcal
タンパク: 18.0g
脂質: 14.5g