

# 2024年 11月の給食予定献立表 (3才以上児)

すきなたべものをたくさんふやそうね!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こんだてめい	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質塩分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	11 25	さつまいもときのこのカレー かきサラダ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう こうやどうふのあべかわもち	豚肉 ツナ 牛乳 高野豆腐 きな粉	さつまいも じゃがいも 三温糖 油 片栗粉	人参 玉葱 しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 柿 みかん	カレールー 酢 マヨドレ 塩 塩	432kcal 19.8g 18.2g 1.2g
火	12 26	メカジキのにつけ じゃがいものきんぴら きのことうふのみそしる 午後おやつ ヨーグルト かき おかし いりざかな	メカジキ 絹豆腐 味噌 ヨーグルト 小魚	三温糖 じゃがいも 白いりごま 三温糖 油 おかし	人参 えのき茸 しめじ 舞茸 玉葱 小松菜 柿	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	339kcal 19.3g 12.7g 1.8g
水	13	まーぼーどうふ だいこんサラダ わかめスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう さといものにももの りんご	豚挽肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	三温糖 片栗粉 白すりごま ごま油 三温糖 里芋 三温糖	人参 長ねぎ 乾椎茸 大根 人参 水菜 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 りんご	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ しょうゆ	380kcal 18.0g 15.6g 1.8g
	27	ほうとうづくり こまつなどはくさいのおひたし みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご	豚肉 味噌 かつお節 牛乳	ほうとう 里芋 上新粉 三温糖 片栗粉	人参 大根 しめじ 長ねぎ 南瓜 小松菜 白菜 みかん	昆布 煮干し しょうゆ しょうゆ しょうゆ	728kcal 27.5g 15.0g 3.0g
木	14 28	さばのみそに ほうれんそうのごまあえ わふうミネストローネ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし かき	さば 味噌 無添加ウインナー 大豆 牛乳	三温糖 白すりごま じゃがいも おかし	ほうれん草 人参 玉葱 しめじ トマト 缶 柿	しょうゆ 昆布 鰹節 ケチャップ 塩 コンソメ	422kcal 23.0g 18.0g 1.8g
	1 15 29	とりにくのでりやき ブロッコリーのひじきマヨサラダ だいこんのみそしる みかん 午後おやつ 1、29日：ぎゅうにゅう じゃことかぼちゃのあまからいため 15日：むぎぢゃ おせきはん	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 じゃこ	三温糖 三温糖 油 米もち米 甘納豆 白いりごま	ブロッコリー コーン缶 大根 人参 えのき茸 長ねぎ みかん かぼちゃ	しょうゆ ひじき マヨドレ 塩 昆布 煮干し しょうゆ 麦茶 塩	369kcal 20.6g 15.3g 2.3g 359kcal 14.7g 9.5g 1.6g
土	2 16 30	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう くだもの ふたにくとねぎのあまからいため ちゅうかサラダ 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 豚肉	パン 三温糖 油 ごま油 白いりごま おかし	長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩 麦茶	383kcal 18.6g 17.1g 1.4g
	4 18	ごもくごはん きゃべつのこんぶあえ すましじる みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう さつまいもてんぷら	鶏肉 油揚げ 絹豆腐 牛乳	米 三温糖 小麦粉 さつまいも 油	人参 ごぼう 乾椎茸 キャベツ 玉葱 えのき茸 ほうれん草 みかん	しょうゆ 塩昆布 昆布 鰹節 塩 塩	507kcal 18.3g 14.6g 1.1g
火	5 19	メルルーサのてりやき きりぼしだいこんのサラダ あつあげとはくさいのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご するめ	メルルーサ 厚揚げ 味噌 牛乳	三温糖 三温糖 ごま油 おかし するめ	切干大根 人参 小松菜 白菜 しめじ 玉葱 りんご	酢 しょうゆ 昆布 煮干し	370kcal 22.2g 14.4g 2.2g
水	6 20	うどん (7日：やきいもかい) はくさいのおかかあえ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう やきいも パンのひ (パン持参) あまからハンバーグ カリフラワーのサラダ コーンシチュー 午後おやつ むぎぢゃ さつまいもごはん かき	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	うどん さつまいも	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 白菜 みかん	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	650kcal 24.9g 12.0g 1.8g
	7 21	すぶた こふきいも (あおりのあじ) はくさいのすーぶ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	豚肉 牛乳	三温糖 片栗粉 油 じゃがいも おかし	人参 玉葱 生椎茸 ピーマン パプリカ 玉葱 えのき茸 白菜 りんご	ケチャップ しょうゆ 塩 酢 青のり 昆布 鰹節 塩 ワカメ	383kcal 16.4g 14.8g 1.7g
金	8 22	さけのしおやき やさいのあえもの かぼちゃのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ みかん	生鮭 油揚げ 味噌 牛乳 きなこ	三温糖 マカロニ 三温糖	キャベツ もやし 人参 南瓜 玉葱 しめじ 小松菜 みかん	塩 酢 しょうゆ 昆布 煮干し 塩	365kcal 20.7g 11.0g 1.7g
土	9 23	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう くだもの にくだんごのとまとに きゃべつのおかかあえ 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳 豚挽肉 かつお節	パン 三温糖 片栗粉 おかし	玉葱 人参 キャベツ 小松菜	しょうゆ ケチャップ 麦茶	363kcal 17.3g 14.5g 1.1g

\*6日(水)、18日(月)、27日(水)は主食はいりません。  
20日(水)はパンを持参してください。

\*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。  
2日、9日、16日、30日はパンを持参してください。

