

2024年 11月の給食予定献立表 (3才未満児)

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
			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	蛋白質脂質糖分量
月	11	さつまいもときのこのカレー かきサラダ みかん	豚肉 ツナ	さつまいも じゃがいも	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	530kcal 20.8g 17.5g 1.0g
	25	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう こうやどうふのあべかわもち	牛乳	おかし	おかし 三温糖 油 片栗粉	塩	
火	12	メカジキのにつけ じゃがいものきんぴら	メカジキ	三温糖 じゃがいも 白いりごま 三温糖 油	人参	しょうゆ しょうゆ	492kcal 23.4g 14.5g 1.9g
	26	きのことうふのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト かき おかし いりざかな	絹豆腐 味噌 牛乳 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	えのき茸 しめじ 舞茸 玉葱 小松菜 柿	昆布 煮干し	
水	13	まーぼーどうふ だいいんサラダ わかめスープ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	三温糖 片栗粉 白すりごま ごま油 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	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ	471kcal 17.8g 14.3g 1.8g
	27	ほうとうづくり こまつなどはくさいののおひたし みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 おかし	人参 大根 しめじ 長ねぎ 南瓜 小松菜 白菜 みかん	しょうゆ しょうゆ	569kcal 22.5g 12.5g 2.3g
木	14	さばのみそに ほうれんそうのごまあえ	さば 味噌	三温糖 白すりごま	ほうれん草	しょうゆ	501kcal 23.2g 15.5g 1.7g
	28	わふうミネストローネ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし かき	無添加ウインナー 大豆 牛乳 牛乳	じゃがいも おかし おかし	人参 玉葱 しめじ トマト缶 柿	昆布 鯉節 ケチャップ 塩 コンソメ	
金	15	とりにくのでりやき ブロッコリーのひじきマヨサラダ	鶏肉	三温糖	ブロッコリー コーン缶 大根 人参 えのき茸 長ねぎ みかん	しょうゆ ひじき マヨドレ 塩 昆布 煮干し	470kcal 22.3g 15.2g 2.2g 497kcal 19.4g 12.9g 1.6g
	29	だいいんのみそしる みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	油揚げ 味噌 牛乳 牛乳 じゃこ	おかし 三温糖 油 米もち米 甘納豆 白いりごま	かぼちゃ	しょうゆ 麦茶 塩	
土	2	バターロールパン ぎゅうにゅう くだもの	牛乳	バターロールパン	長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩	455kcal 20.1g 17.6g 1.7g
	30	ぶたにくとねぎのあまからいため ちゅうかサラダ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	豚肉 牛乳	三温糖 油 ごま油 白いりごま おかし おかし		麦茶	
月	4	ごもくごはん きゃべつのごんぶあえ	鶏肉 油揚げ	米 三温糖	人参 ごぼう 乾椎茸 キャベツ	しょうゆ 塩昆布	448kcal 16.0g 12.9g 1.0g
	18	すましじる みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう さつまいもてんぷら	絹豆腐 牛乳 牛乳	おかし おかし 小麦粉 さつまいも 油	玉葱 えのき茸 ほうれん草 みかん	昆布 鯉節 塩 塩	
火	5	メルルーサのてりやき きりぼしだいいんのサラダ	メルルーサ	三温糖 三温糖 ごま油	切干大根 人参 小松菜 白菜 しめじ 玉葱	酢 しょうゆ 昆布 煮干し	463kcal 22.4g 13.0g 2.1g
	19	あつあげとはくさいのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご するめ	厚揚げ 味噌 牛乳 牛乳	おかし おかし おかし するめ	りんご		
水	6	うどん (7日：やきいもかい) はくさいのおかかあえ みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう やきいも	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳 牛乳	うどん おかし 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 鯉節 しょうゆ しょうゆ	524kcal 21.1g 10.5g 1.6g
	20	しょくばん 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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ さつまいもごはん かき	豚挽肉 ツナ 牛乳 牛乳	食パン 三温糖 片栗粉 じゃがいも おかし	玉葱 カリフラワー きゅうり 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 塩	536kcal 24.1g 15.9g 1.3g
木	7	すぶた こぶきいも (あおりのあじ) はくさいのすーぶ	豚肉	三温糖 片栗粉 油 じゃがいも	人参 玉葱 生椎茸 ピーマン パプリカ 玉葱 えのき茸 白菜	ケチャップ しょうゆ 塩 酢 青のり 昆布 鯉節 塩 ワカメ	471kcal 17.0g 13.3g 1.7g
	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		
金	8	さけのしおやき やさいのあえもの	生鮭	三温糖	キャベツ もやし 人参 南瓜 玉葱 しめじ 小松菜	塩 酢 しょうゆ 昆布 煮干し	455kcal 22.2g 11.1g 1.7g
	22	かぼちゃのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ みかん	油揚げ 味噌 牛乳 牛乳 きなこ	おかし おかし マカロニ 三温糖	みかん	塩	
土	9	バターロールパン ぎゅうにゅう くだもの	牛乳	バターロールパン	玉葱 人参 キャベツ 小松菜	しょうゆ ケチャップ	448kcal 20.0g 15.7g 1.5g
	23	にくだんごのとまとに きゃべつのおかかあえ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	豚挽肉 かつお節 牛乳 牛乳	三温糖 片栗粉 おかし おかし		麦茶	

*乳児はりんご・梨・柿が固く食べづらいため、咀嚼の力がついてきたら出すようにしていきます。



*6日は焼きいも会、27日は収穫祭でほうとうを作ります。