



# 11月 献立表



かすみ保育園

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
01 — 月 —	ふりかけご飯 柿 筑前煮 白菜サラダ 味噌汁(麩・葱)	食パン、米、里いも、油、バター、砂糖、麩	牛乳、鶏肉、竹輪、みそ	白菜、にんじん、こんにゃく、ねぎ、きゅうり、ごぼう、椎茸	ふりかけ、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	小魚・牛乳 三色ロールサンド 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 204 mg
02 — 火 —	エビチリ焼きそば パンサンスー スープ(玉葱・わかめ) バナナ	焼きそばめん、さつまいも、春雨、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、えび	玉ねぎ、れんこん、にんじん、もやし、きゅうり、たけのこ、ごぼう、椎茸	ケチャップ、しょうゆ、酢、ソース、コンソメ、食塩、酒、パセリ粉	小魚・牛乳 野菜チップス 牛乳	エネルギー 376 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 7.3 g カルシウム 175 mg
04 — 木 —	豚肉のはちみつレモン焼き丼 キャベツと青菜の和え物 スープ(もやし・葱) 洋梨	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、蜂蜜、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ヨーグルト	キャベツ、西洋梨、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、レモン果汁	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 ヨーグルト入りホットケーキ 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 25.1 g カルシウム 216 mg
05 — 金 —	ご飯 みかん 白身魚の揚げ煮 三色和え けんちん汁	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	メルルーサ、豆腐、卵、鶏肉、油揚げ	みかん、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、大根、れんこん、ごぼう、にら、ねぎ	麦茶、しょうゆ、酢、めんつゆ、食塩	小魚・牛乳 れんこんニラチヂミ 麦茶	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.1 g カルシウム 78 mg
06 — 土 —	かしわうどん 大根の煮物 バナナ	うどん、米、砂糖	鶏肉、卵、さつまいも	バナナ、大根、ほうれん草、にんじん、ねぎ、のり	麦茶、しょうゆ、ふりかけ、みりん	小魚・牛乳 ふりかけおにぎり 麦茶	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 5.6 g カルシウム 71 mg
08 — 月 —	バターサンド バナナ ツナの変わり焼き マカロニサラダ スープ(玉葱・セロリ)	食パン、米、マヨネーズ、マカロニ、バター、パン粉、油	卵、ツナ、牛乳、ウインナー、チーズ	玉ねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、セロリ、ピーマン	麦茶、ケチャップ、食塩、コンソメ、しょうゆ、カレー粉	小魚・牛乳 カレーチャーハン 麦茶	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 25.6 g カルシウム 81 mg
09 — 火 —	ご飯 人参グラッセ ハンバーグ みかん こぶき芋 ☆スープ(キャベツ・人参)	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、ごま、パン粉、バター、油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ	みかん、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう、ナツメグ	小魚・牛乳 豆腐入り五平もち 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 206 mg
10 — 水 —	わかめご飯 柿 かじきのステーキソースがけ 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、バター、麦、油、ごま	牛乳、かじき、卵、みそ、油揚げ	柿、ほうれん草、大根、玉ねぎ、もやし、にんじん	酢、しょうゆ、紅茶、食塩、紅茶、こしょう	小魚・牛乳 ミルクティーマドレーヌ 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.0 g カルシウム 202 mg
11 — 木 —	ほうとう風うどん りんご 白いんげん豆煮 青菜とコーンのソテー スティックチーズ	うどん、さつまいも、砂糖、油	牛乳、鶏肉、いんげん豆、チーズ、みそ	りんご、ほうれん草、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、とうもろこし、ごぼう	しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 ☆☆さつまいもスティック 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 9.8 g カルシウム 257 mg
12 — 金 —	ハヤシライス 和風サラダ わかめのかき玉スープ パイナップル	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、しらす、卵	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、きゅうり、グリーンピース、わかめ	ハヤシシルウ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、シナモン	小魚・牛乳 アップルパイ 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 23.2 g カルシウム 175 mg
13 — 土 —	ナポリタン キャベツとちくわの味噌マヨネーズ スープ(えのき茸・青菜) 柿	スパゲティー、食パン、マヨネーズ、バター、砂糖、油、ごま	牛乳、竹輪、ハム、みそ、チーズ	柿、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、えのき茸、ピーマン	ケチャップ、ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 セサミトースト 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 198 mg
15 — 月 —	ご飯 柿 肉豆腐 ナムル すまし汁(かまぼこ・みつば)	米、しらたき、小麦粉、大和いも、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、かまぼこ、卵、えび、かつお節	きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、みつ葉、グリーンピース	しょうゆ、ソース、酢、食塩	小魚・牛乳 和風お好み焼き 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 233 mg
16 — 火 —	人参ロールパン バナナ ポトフ ひじきサラダ 牛乳	じゃがいも、人参ロールパン、米、片栗粉、油	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、ツナ	玉ねぎ、バナナ、にんじん、セロリ、さやえんどう、ねぎ、ひじき	麦茶、めんつゆ、酒、食塩、酢、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 鶏雑炊 麦茶	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 180 mg
17 — 水 —	さつまい入り五穀ご飯 パイナップル さんまの香味パン粉焼き 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(白菜・葱)	米、さつまいも、砂糖、ビスケット、パン粉、五穀、ごま	牛乳、さんま、油揚げ、みそ	白菜、パイナップル、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン	マスタード、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 フルーツボンチ ビスケット 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 26.8 g カルシウム 233 mg
18 — 木 —	ミートソーススパゲティー 菜果サラダ スープ(コーン・青菜) りんご	スパゲティー、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、春雨	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、たけのこ	ソース、しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	小魚・牛乳 手作り肉まん 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.2 g カルシウム 226 mg

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (金)	コーン入りターメリックライス 鶏の唐揚げ みかん せんキャベツ 春雨スープ	米、片栗粉、油、マヨネーズ、春雨、バター	牛乳、鶏肉	みかん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 クレープ 牛乳	エネルギー 715 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 32.4 g カルシウム 149 mg
20 (土)	鶏南蛮うどん お浸し(キャベツ・人参) バナナ	うどん、米、砂糖	鶏肉、卵、かつお節	バナナ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、のり	麦茶、しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 4.4 g カルシウム 49 mg
22 (月)	クロワッサン みかん クリームシチュー ちりめんサラダ 牛乳	パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま/いり	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちりめんじゃこ	みかん、玉ねぎ、にんじん、大根、きゅうり、グリーンピース	麦茶、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 稲荷寿司 麦茶	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 27.7 g カルシウム 268 mg
24 (水)	ご飯 柿 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(豆腐・葱)	米、食パン、マヨネーズ、バター、油	牛乳、鮭、豆腐、ウインナー、チーズ、みそ、かつお節	柿、ブロッコリー、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ピザトースト 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 19.7 g カルシウム 236 mg
25 (木)	みそラーメン ひじきの炒め煮 スティックチーズ バナナ	中華めん、米、油、砂糖、ごま油	豚肉、なると、竹輪、チーズ、ツナ、みそ、油揚げ	もやし、ほうれん草、とうもろこし、にんじん、なめ茸、ねぎ、ひじき	麦茶、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	小魚・牛乳 ツナとなめ茸のご飯 乳:昆布、幼:するめ 麦茶	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 159 mg
26 (金)	★人参ごはん りんご 真珠蒸し 切り干し大根のごまマヨネーズ 味噌汁(キャベツ・玉葱)	小麦粉、もち米、バター、砂糖、ごま、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、卵、ツナ、生クリーム、みそ	キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、切干大根、にんじん	しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 パンブキンマフィン 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 28.2 g カルシウム 237 mg
27 (土)	豚肉のしょうが焼き丼 ツナの醤油サラダ スープ(葱・わかめ) りんご	米、食パン、油、バター、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 二色サンド 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 26.2 g カルシウム 160 mg
29 (月)	肉うどん 大根と人参の金平煮 スティックチーズ バナナ	うどん、コーンフレーク、マシュマロ、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、チーズ、油揚げ	大根、バナナ、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒	小魚・牛乳 マシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 22.5 g カルシウム 245 mg
30 (火)	鶏の照りマヨ丼 フレンチサラダ スープ(玉葱・わかめ) みかん	さつまいも、米、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、卵	キャベツ、みかん、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、わかめ	しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 大芋芋 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.5 g カルシウム 186 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳が付きまます。

●19日は誕生会です。

✿9日のスープのキャベツはりすぐみがキャベツちぎりをします。

✿11日のさつまいもスティックはうさぎぐみがさつまいも洗いをします。

★印は新しいメニューです。

都合により一部変更する場合があります。

