



11月献立予定表

2024年

しんあい保育園(一般)

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん スペイン風オムレツ ごまドレサラダ 白菜のスープ	牛乳 りんごの気持ち	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 油、★卵不使用マ ヨネーズ、砂糖、 すりごま	牛乳、◎卵、★ハ ム	オレンジ、キャベツ、 たまねぎ、はくさい、 りんご、ほうれんそ う、コーン缶、にんじ ん	カルシン
2	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	牛乳 せんべい	米、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆 腐、豚ひき肉、赤 みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、に んじん、もやし、ピー マン、しいたけ、しょ うが、にんにく	牛乳
4	月	振替休日(文化の日)					
5	火	☆りんご組職員イチオシ☆ 豚汁 わかめごはん フルーツヨーグルト じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーの中華和え	牛乳 メロンパンクッキー	米、じゃがいも、 さといも、小麦 粉、ホットケーキ 粉、砂糖、無塩パ ター、油、片栗 粉	牛乳、ヨーグルト (無糖)、鶏もも肉 (皮付き)、豚肉 (肩ロース)、みそ、 ◎卵、炊き込みわ	ブロッコリー、バナ ナ、にんじん、だい こん、もも缶、みかん 缶、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
6	水	ごはん さばのみそ煮 ひじきサラダ 鶏汁	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、 米、砂糖、無塩パ ター、油	牛乳、さば、絹ご し豆腐、鶏もも 肉、ツナ油漬、み そ、生クリーム、 ひじき	バナナ、キャベツ、だ いこん、きゅうり、に んじん、ごぼう、コー ン缶、葉ねぎ、しょう が	牛乳
7	木	ごはん れんこんハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、★卵 不使用マヨネー ズ、マカロニ、★ パン粉、砂糖、片 栗粉	牛乳、豚ひき肉、 ◎卵、油揚げ、み そ、生わかめ	キウイフルーツ、はく さい、れんこん、たま ねぎ、きゅうり、にん じん、コーン缶、しょ うが	牛乳
8	金	五目ラーメン フライドポテト りんご	麦茶 きんぴらおにぎり	★ゆで中華めん、 米、油	豚肉(ロース)、★な ると	りんご、キャベツ、に んじん、もやし、たま ねぎ、ごぼう、しいた け、葉ねぎ	カルシン
9	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 バナナ	牛乳 せんべい	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、焼き豆腐、み そ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、ねぎ、にん じん、しいたけ	牛乳
11	月	ごはん 豆腐のチーズ団子 酢の物 みそ汁	牛乳 にんじんケーキ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 砂糖、無塩パ ター、油、小麦 粉、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 ツナ油漬、チー ズ、みそ、生わか め	みかん、たまねぎ、か ぶ、きゅうり、にんじ ん、かぶ・葉、葉ねぎ	牛乳
12	火	煮込みうどん 金時煮豆 ミニゼリー	麦茶 おかかおにぎり	ゆでうどん、米、 砂糖、油	鶏もも肉、金時豆 (乾)、かつお節	はくさい、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 葉ねぎ	牛乳
13	水	ごはん 幼児：ししゃも焼き 柿(いちご組：バナナ) 乳児：さばの照り焼き 肉じゃが	牛乳 麩のラスク	米、じゃがいも、 無塩バター、★焼 ひ、砂糖、パ ター、油	牛乳、絹ごし豆 腐、ししゃも、豚 肉(肩ロース)、み そ、さば	かき、たまねぎ、なめ こ、しらたき、にんじ ん、葉ねぎ、グリーン ピース(冷凍)、バナ ナ、しょうが	牛乳
14	木	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーおかかあえ 南瓜のクリームスープ	牛乳 肉まん	米、バター	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、 かつお節	ブロッコリー、キウイ フルーツ、かぼちゃ (冷凍)、たまねぎ、 かぼちゃ、にんじん	牛乳
15	金	中華丼(防災食) しゅうまい かぶのスープ バナナヨーグルト	牛乳 かりんとうトースト	米、食パン、黒砂 糖、砂糖、片栗 粉、油、ごま油、 バター	牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚肉(肩 ロース)、★ペーコ ン、★なると	バナナ、はくさい、か ぶ、たまねぎ、みかん 缶、チンゲンサイ、た けのこ(ゆで)、にん じん、かぶ・葉	カルシン
16	土	チキンカレーライス キャベツのスープ バナナ	牛乳 せんべい	米、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 コーン缶	牛乳

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
18	月	ごはん 親子焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 大学芋	米、さつまいも、 水あめ、砂糖、 油、黒ごま	牛乳、◎卵、鶏も も肉、挽きわり納 豆、みそ、油揚 げ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、 ほうれんそう、はくさ い、だいこん、にんじ ん、葉ねぎ、グリーン ピース(冷凍)	牛乳
19	火	肉みそうどん ひじきのナムル かき玉汁 バナナ	麦茶 チャーハン	ゆでうどん、米、 片栗粉、砂糖、 油、ごま油、ごま	豚ひき肉、◎卵、 ★なると、赤み そ、ひじき	バナナ、たまねぎ、に んじん、もやし、しい たけ、葉ねぎ、ねぎ、 えのきだけ、しょうが	牛乳
20	水	ごはん すき焼き風煮物 スパゲティースラダ みそ汁	牛乳 豆腐きなこドーナツ	米、ホットケーキ 粉、じゃがいも、 スパゲティース、★ 卵不使用マヨネー ズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、絹ごし豆腐、 焼き豆腐、みそ、 きな粉、生わかめ	たまねぎ、キウイフ ルーツ、きゅうり、に んじん、しらたき、ね ぎ、しゅんぎく、しい たけ、コーン缶	牛乳
21	木	☆みかん組お楽しみ献立☆ みそ汁 ふりかけごはん バナナヨーグルト ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ	ジュース ◎焼きカレーパン	米、★パン粉、★ 卵不使用マヨネー ズ、油、砂糖	豚ひき肉、ヨーグ ルト(無糖)、絹ごし 豆腐、みそ、生わ かめ	たまねぎ、バナナ、フ ロッキー、にんじ ん、みかん缶、コー ン缶、しいたけ	牛乳
22	金	ごはん はんぺんチーズフライ 大根の煮物 みそ汁	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、やま といも、油、★パ ン粉、★焼ひ、砂 糖	牛乳、◎白はんぺ ん、◎卵、スライ スチーズ、★さつ ま揚げ、豚ひき 肉、みそ、こんぶ(煮物)	だいこん、キャベツ、 にんじん、こまつな	牛乳
23	土	勤労感謝の日					
25	月	ごはん 鶏ごぼうつくね 磯香浸し みそ汁	牛乳 りんごジャムサンド	米、ロールパン、 りんごジャム、片 栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、み そ、焼きのり	オレンジ、ほうれんそ う、キャベツ、たま ねぎ、チンゲンサイ、 ごぼう、にんじん	牛乳
26	火	ごはん 肉豆腐 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 プリン(卵不使用) 幼児：小魚	米、じゃがいも、 ★卵不使用マヨ ネーズ、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、 豚肉(もも)、いわし (田作り)、み そ、油揚げ、生わ かめ	バナナ、はくさい、だ いこん、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、 しらたき、しいたけ、 コーン缶	牛乳
27	水	食パン ボークビーンズ コールスローサラダ ヨーグルト	麦茶 こんぶおにぎり	食パン、じゃがい も、米、★卵不使 用マヨネーズ、砂 糖、油、バター	ヨーグルト(明 治)、豚肉(肩ロー ス)、大豆(ゆ で)、チーズ、こ んぶ佃煮	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン缶	牛乳
28	木	ごはん 鶏の照焼き おひたし みそ汁	牛乳 やきいも	さつまいも、米、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、 みそ、生わかめ、 かつお節	キウイフルーツ、ほう れんそう、はくさい、 キャベツ	牛乳
29	金	ごはん サーモンフライ きんぴらごぼう みそ汁	にゅうめん	米、干しそうめ ん、★パン粉、 油、小麦粉、砂糖	さけ、鶏もも肉、 ◎卵、みそ、生わ かめ	みかん、はくさい、ご ぼう、にんじん、たま ねぎ、しらたき、葉 ねぎ	牛乳
30	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	牛乳 白い風船 せんべい	米	牛乳、豚肉(肩ロー ス)	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 セロリ、コーン缶、 グリーンピース(冷凍)	牛乳

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。

お楽しみ献立はみかん組の希望を入れました🍊

13日にししゃも焼きが提供されます(幼児)。アレルギー症状が出ないか確認をお願いいたします。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	541 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	20.5 g	カルシウム	214 mg
	脂質	17.4 g	ビタミンC	39 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	4.9 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。