



(予定)

11月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	昼食	3時おやつ	未満児	幼児	赤	黄	緑
					エネルギー量 たんぱく質	エネルギー量 たんぱく質	からだをつくる	ちからがでる	からだの調子をととのえる
1	金	ビスケット、 麦茶	ごはん、魚のマヨコーン焼き、厚揚げ煮、 ほうれん草のナムル、みそ汁	ホットケーキ、 牛乳	386kcal 18.1g	467kcal 23.0g	助宗タラ(骨なし)、 厚揚げ、牛乳	ビスケット、米、マヨネーズ、砂糖、こ ま油、ごま、ホットケーキミックス、 サラダ油、メープルシロップ	とうもろこしいんげん、もやし、に んじん、ほうれん草、そら、キャベツ、小 松菜
2	土		おまかせメニュー						
4	月		振替休日						
5	火	せんべい、 麦茶	ごはん、すき焼き風煮、厚焼き玉子、 具だくさんみそ汁、りんご	たこやき、 牛乳	422kcal 16.7g	481kcal 20.7g	豚小間、豆腐、厚焼き玉子、 わかめ、牛乳	せんべい、米、砂糖、じゃ がいも	白菜、ほうれん草、にんじん、大根、 りんご、たご焼き
6	水	ビスケット、 麦茶	チキンカレー、キャベツソテー、 マカロニサラダ、コンソメスープ	ゼリー、星たべよ、 牛乳	418kcal 14.3g	516kcal 18.7g	鶏手羽、ハム、牛乳	ビスケット、米、じゃがいも、サラダ 油、カレー粉、マカロニ、マヨネー ズ、ゼリーの素、せんべい	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、 きゅうり、とうもろこし、しめじ、ほ うれん草
7	木	ムース	ごはん、ハンバーグ、花野菜サラダ、 みそ汁、バナナ	シュガートースト、 牛乳	513kcal 20.8g	598kcal 25.2g	牛乳、豚ひき肉	ムース、米、パン粉、和風ド レシ、食パン、マーガリン、グ ラニュー糖	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、カ リフラワー、とうもろこし、小松菜、 なめこ、バナナ
8	金	せんべい、 麦茶	ごはん、ホキの甘味噌焼き、ひじき煮、 浅漬け、すまし汁	ココアケーキ、 牛乳	417kcal 15.5g	435kcal 20.6g	ホキ、ひじき、油揚げ、豆 腐、牛乳	せんべい、米、砂糖、ホット ケーキミックス、サラダ油	おろししょうが、にんじん、いんげ ん、キャベツ、きゅうり、えのき
9	土		おまかせメニュー						
11	月	ビスケット、 麦茶	ごはん、鶏肉の胡麻味噌焼き、スパサ、 みぞ汁、ルビー	焼きそば、 牛乳	448kcal 20.7g	521kcal 26.2g	鶏もも肉、ツナ缶、油揚 げ、豚小間、牛乳	ビスケット、米、ごま、スバ ゲティ、マヨネーズ、中華 めん、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、白菜、 キャベツ、ピーマン
12	火	せんべい、 麦茶	ごはん、八宝菜、しゅうまい、 さつまいもの甘煮、みそ汁	かぼちゃプリン、 ばりんこ、牛乳	511kcal 15.5g	513kcal 17.0g	豚小間、かまぼこ、しゅ うまい、わかめ、牛乳	せんべい、米、サラダ油、ごま油、片栗 粉、さつまいも、砂糖、卵、プリン、素	白菜、にんじん、だけのこ、しいたけ、 チンゲンサイ、かぼちゃ
13	水	ヨーグルト	ピビンバ丼、ビーフン炒め、塩昆布和え、 中華スープ	クラッカー、バナナ、 牛乳	484kcal 18.9g	525kcal 20.0g	プレーンヨーグルト、 豚ひき肉、錦糸卵、豚肉、 塩昆布、牛乳	砂糖、米、サラダ油、ごま油、 クラッカー	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、も やし、キャベツ、きゅうり、白菜、え のき、バナナ
14	木	ビスケット、 麦茶	和風スパゲッティ、温野菜サラダ、 オムレツ、コンソメスープ、オレンジ	わかめおにぎり、 麦茶	339kcal 9.7g	467kcal 15.0g	ツッ缶、オムレツ	ビスケット、スパゲティ、 サラダ油、さつまいも、フ レンチドレシ、米、ごま	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、えのき、ブ ロッコリー、にんじん、とうもろこ し、ほうれん草、オレシ
15	金	せんべい、 麦茶	ごはん、さばのカレー風味焼き、納豆、 ゆかり和え、けんちん汁	ジャムパン、 牛乳	519kcal 20.4g	596kcal 28.0g	さば、納豆、豆腐、牛乳	せんべい、米、砂糖、さとい も、ごま油、食パン、いちご ジャム	もやし、キャベツ、きゅうり、大根、に んじん、白菜、ごぼう
16	土		おまかせメニュー						
18	月	せんべい、 麦茶	麻婆豆腐丼、春雨サラダ中、ぎょうざ、 中華スープ	コーンフレーク	514kcal 17.9g	538kcal 19.5g	豆腐、豚ひき肉、わかめ、 牛乳	せんべい、米、砂糖、片栗粉、 ごま油、春雨、マヨネーズ、 コーンフレーク	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、とうも ろこし、餃子、白菜
19	火	ヨーグルト	きつねうどん、かき揚げ、磯和え、 かぼちゃの甘煮	さつまいもごはん、 麦茶	370kcal 10.1g	404kcal 10.1g	プレーンヨーグルト、 油揚げ、のり	砂糖、うどん、天ぷら粉、サ ラダ油、米、さつまいも	ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、ご ぼう、春巻、もやし、きゅうり、かぼ ちゃ
20	水	ビスケット、 麦茶	ごはん、魚の照り焼き、コールスロー、 ハッシュドポテト、みそ汁	お好み焼き、 牛乳	501kcal 20.2g	602kcal 23.9g	さば、鶏卵、牛乳	ビスケット、米、フレンチ ドレシ、ハッシュドポテト、 小麦粉、サラダ油	キャベツ、にんじん、とうもろこし、 小松菜、玉ねぎ
21	木	せんべい、 麦茶	ごはん、焼肉、ナムル、みそ汁、バナナ	プリン、ビスコ、 牛乳	533kcal 17.5g	534kcal 19.3g	豚小間、油揚げ、わかめ、 牛乳	せんべい、米、ごま油、フリ ンの素、ビスコ	ピーマン、玉ねぎ、にんじん、キャベ ツ、もやし、きゅうり、大根、バナナ
22	金	ビスケット、 麦茶	ロールパン、かぼちゃのシチュー、チキン ナゲット、イタリアンサラダ、りんご	おかかおにぎり、 麦茶	431kcal 14.2g	538kcal 19.1g	豚小間、牛乳、チキンパ ゲット、かつお節	サブ、ロールパン、シ チュールウ、和風ドレシ ング、米	かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草、ブ ロッコリー、カリフラワー、にんじ ん、とうもろこし、りんご
23	土		おまかせメニュー						
25	月	ビスケット、 麦茶	ごはん、鶏肉のカレー醤油焼き、 ポテトサラダ、ほうれん草ソテー、みそ汁	マカロニあべかわ、 牛乳	423kcal 17.9g	509kcal 23.5g	鶏もも肉、ハム、豆腐、油 揚げ、きなこと、牛乳	ビスケット、米、砂糖、じゃ がいも、マヨネーズ、サラ ダ油、マカロニ	にんじん、きゅうり、とうもろこし、 ほうれん草
26	火	せんべい、 麦茶	ごはん、鶏つくね、五目きんぴら、みそ汁、 ルビー	肉まん、 牛乳	473kcal 19.8g	535kcal 24.0g	鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	せんべい、米、砂糖、ごま 油、ごま、肉まん	玉ねぎ、にんじん、れんこん、いんげ ん、ごぼう、もやし、小松菜
27	水	ビスケット、 麦茶	ごはん、魚の菜種焼き、切り干し大根の ごま和え、マカロニソテー、みそ汁	ゼリー、味しらべ、 牛乳	331kcal 13.1g	497kcal 20.4g	ホキ、錦糸卵、かまぼこ、 牛乳	サブ、マヨネーズ、砂糖、すりごま、 マカロニ、サラダ油、ゼリーの素、 せんべい	切り干し大根、きゅうり、にんじん、 玉ねぎ、ほうれん草
28	木	ムース	豚汁うどん、さつまいも天、お浸し、 オレンジ	天かすおにぎり、 麦茶	387kcal 10.8g	453kcal 12.4g	牛乳、豚小間、豆腐、青の り	ムース、うどん、さつまい も、天ぷら粉、サラダ油、米、 天かす	大根、ごぼう、にんじん、白菜、ほうれ ん草、もやし、オレンジ
29	金	せんべい、 麦茶	ごはん、ポークケチャップ、コーンサラダ、里 ポテト、みそ汁	お麩ラスク、バナナ、 牛乳	493kcal 17.1g	503kcal 19.1g	豚小間、油揚げ、わかめ、 牛乳	せんべい、米、和風ドレシ、フ ライドポテト、麩、バター、 砂糖	玉ねぎ、しめじ、とうもろこし、キャ ベツ、ブロッコリー、大根、バナナ
30	土		おまかせメニュー						

※材料入手の関係で一部献立変更になる場合がございます。ご了承ください。

令和6年度 イートランド(株)

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	465kcal	18.6g
3歳未満児月平均	446kcal	16.5g
3歳以上児目標栄養量	585kcal	23.4g
3歳以上児月平均	512kcal	20.3g