

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	土		おまかせメニュー						
3	月		文化の日						
4	火	ビスケット 麦茶	ビビンバ丼 スマイルポテト ちくわと大根の煮物 中華スープ	みかん入りゼリー 牛乳	451kcal 16.3g	564kcal 20.3g	豚ひき肉 焼肉くわ 牛乳	米 ごま油 ハッシュドポテト 砂糖 カップゼリーの素 オレシ ジ味	もやし 小松菜 こんにんじん 大根 いんげん 白菜 くら えのき みかん缶
5	水	ヨーグルト 麦茶	きのこうどん ミニメンチカツ さつまいもの甘煮 きゃべつの磯和え	わかめおにぎり 麦茶	392kcal 15.2g	490kcal 18.9g	プレーンヨーグルト 鶏もも肉 のり	砂糖 うどん さつまいも 米	しいたけ えのき しめじ ねぎ キャベツ こんにんじん 小松菜
6	木	せんべい 麦茶	ごはん 豚バラ大根 いんげんのごま和え パナナ みそ汁	ポップコーン 牛乳	432kcal 15.1g	540kcal 18.9g	豚小間 油揚げ 牛乳	せんべい 米 サラダ油 砂糖 すりごま ポップコーン	大根 いんげん こんにんじん しめ じ パナナ ほうれんそう 玉ね ぎ
7	金	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏の塩こうじ焼き ポテトサラダ ブロッコリーソテー みそ汁	ツナトースト 牛乳	504kcal 22.7g	611kcal 26.7g	鶏もも肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	サブレ 米 じゃがいも マヨ ネーズ サラダ油 食パン	きゅうり にんじん ブロッコ リー 玉ねぎ とうもろこし な めこ ねぎ
8	土		おまかせメニュー						
10	月	ビスケット 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 餃子 中華和え 中華スープ	手作りプリン せんべい 牛乳	511kcal 17.2g	639kcal 21.5g	豆腐 豚ひき肉 牛乳	アンパンマンぬいぐるみビスケット 米 サラダ油 片栗粉 ごま油 プリンの素 せんべい	玉ねぎ だけのこ しいたけ くら りん 餃子 はくさい きゅうり こんにんじん チンゲンサイ
11	火	せんべい 麦茶	クリームパスタ ブロッコリーサラダ ハッシュドポテト コンソメスープ	甘みそおにぎり 麦茶	495kcal 18.3g	642kcal 23.0g	鶏もも肉 牛乳	せんべい スパゲティ プレンヂ ドレッシング ハッシュドポテト 米 砂糖	玉ねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー カ リフラワー ハパリカ ほうれん そう にんじん
12	水	ビスケット 麦茶	ごはん 魚のカレー醤油焼き 切干大根の煮物 塩昆布和え けんちん汁	コーンチーズお好み焼き 牛乳	471kcal 21.2g	589kcal 26.5g	ホキ 油揚げ 塩昆布 豆腐 チーズ 青のり 牛乳	ミニアスバラガスビスケット 米 砂糖 サラダ油 小麦粉 マヨ ネーズ	切り干し大根 にんじん きぬさ や キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ごぼう とうもろこし
13	木	ムース 麦茶	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツソテー 梨 みそ汁	お麩ラスクココア 牛乳	457kcal 18.1g	569kcal 22.6g	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	デザート&ムース(ピーチ味) 米 砂糖 サラダ油 ふ・小町巻 マーガリン	大根 にんじん キャベツ とう もろこし ピーマン 梨 くら ちや 玉ねぎ
14	金	せんべい 麦茶	カレーライス チキンナゲット マカロニサラダ コンソメスープ	さつまいも蒸しパン 牛乳	475kcal 16.4g	629kcal 21.2g	豚小間 チキンナゲット 牛乳	せんべい 米 じゃがいも サラ ダ油 カレールウ マカロニ マ ヨネーズ 黒しパンミックス さ つままいも	玉ねぎ にんじん グリーンピー ス きゅうり しめじ 小松菜
15	土		おまかせメニュー						
17	月	せんべい 麦茶	たぬきうどん 鶏の照り焼き 里芋の土佐煮 浅漬け	焼きおにぎり 麦茶	345kcal 15.7g	408kcal 17.8g	鶏もも肉 かつお節	せんべい うどん 天かす 砂糖 さといも 米	ねぎ ほうれんそう にんじん 白菜 キャベツ きゅうり
18	火	ビスケット 麦茶	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 厚焼き卵 ひじき煮 具だくさん汁	ジャムパン 牛乳	487kcal 22.1g	609kcal 27.7g	鮭 厚焼きたまご ひじき さつ ま揚げ 牛乳	サブレ 米 砂糖 マーガリン じゃがいも ごま油 食パン プ ルーベリージャム	玉ねぎ キャベツ しめじ にん じん いんげん 大根 ごぼう うなぎ
19	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん 肉団子の酢豚風 春巻き 春雨サラダ 中華スープ	ホットケーキ 牛乳	518kcal 14.9g	648kcal 18.6g	プレーンヨーグルト ミートボ ール ハム 牛乳	砂糖 米 サラダ油 片栗粉 香 辛 和風ドレッシングしょうゆ ごま油 ホットケーキミックス プレーンシロップ	玉ねぎ にんじん ピーマン し めじ きゅうり ほうれんそう もやし
20	木	せんべい 麦茶	ごはん 焼き肉 スパゲティサラダ りんご なめこ汁	コーンフレーク 牛乳	499kcal 19.5g	619kcal 24.4g	豚小間 ハム 豆腐 牛乳	せんべい 米 サラダ油 スパゲ ティ マヨネーズ コーンフレ ーク	玉ねぎ もやし ピーマン にん じん きゅうり とうもろこし りんご なめこ ねぎ
21	金	ビスケット 麦茶	ごはん 炒り鶏 納豆 ブロッコリーのごま和え みそ汁	いちごゼリー ホームパイ 牛乳	418kcal 17.2g	523kcal 21.5g	鶏もも肉 納豆 わかめ 牛乳	アンパンマンぬいぐるみビスケット 米 砂糖 ごま油 片栗粉 すり ごま ふ・たまご パイ	ごぼう にんじん だけのこ くら んこん しいたけ ブロッコリー いんげん 玉ねぎ
22	土		おまかせメニュー						
24	月		振替休日						
25	火	せんべい 麦茶	ごはん さばの味噌煮 大根きんぴら 白菜のおかか和え すまし汁	フルーツヨーグルト 牛乳	428kcal 19.4g	535kcal 24.3g	さば かつお節 豆腐 わかめ プレーンヨーグルト 牛乳	せんべい 米 砂糖 すりごま ごま油	おろししょうが 大根 にんじん いんげん 白菜 えのき ねぎ みかん缶 もも缶
26	水	ビスケット 麦茶	焼きそば しゅうまい ナムル くら玉スープ	天かすおにぎり 麦茶	448kcal 16.3g	560kcal 20.4g	豚小間 鶏卵 青のり	ミニアスバラガスビスケット 中 華めん サラダ油 ごま油 米 天かす	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小 松菜 もやし くら
27	木	ムース 麦茶	ごはん チーズハンバーグ ツナポテトサラダ グレープフルーツ みそ汁	あべかわマカロニ 牛乳	542kcal 26.3g	673kcal 32.8g	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ミッ クスチーズ ツナ缶 油揚げ き なこ	デザート&ムース(ピーチ味) 米 パン粉 じゃがいも マヨネーズ マカロニ 砂糖	玉ねぎ にんじん きゅうり ほう うれんそう しめじ
28	金	せんべい 麦茶	パン チキンのトマト煮 オムレツ 花野菜ごまドレ和え コンソメスープ	クラッカー パナナ 牛乳	440kcal 19.9g	550kcal 24.8g	鶏もも肉 オムレツ 牛乳	せんべい ロールパン ごまド レッシング クラッカー	トマト缶 玉ねぎ しめじ グ リーンピース カリフラワー プ ロコリー にんじん キャベツ とうもろこし パナナ
29	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7年度 イートランド納

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	460kcal	18g
3歳未満児11月平均	462kcal	18.4 g
3歳以上児目標栄養量	580kcal	22g
3歳以上児11月平均	578kcal	22.9 g