



11月 献立予定表

認定こども園 関南保育園

【11月の目標】

風邪など引かない元気な子になりましょう。



12日(月)

お弁当の日

愛情弁当お願ひ致します。フ

ルーズは、園で出しますので、おかずの中には入れない下さい。



14日(水)

誕生会

ごはんはいりません。



20日(火)

クッキング(3.4.5歳児)

たんぼぼ組さん、ゆり組さん、ひまわり組さんは、エプロン、三角巾を忘れないようにして下さい。



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	材料名	緑・調子をとのえる	米満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	木	ビスケット 牛乳	鶏肉と玉葱の煮物 味噌だし汁 豆腐わかめ	醤油 みりん 味噌 砂糖 味噌 だし汁	鶏もも肉 ハム 豆腐 わかめ	米	米	玉葱 人参 キヤベツ 葱 みかん	ごはん	さつま芋クッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	612cal 20.2g 18.4g 1.7g	411cal 15.7g 15.0g 1.9g
2	金	クッキー 牛乳	かじきの甘辛煮 すき昆布の煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 みりん 味噌 だし汁	かじき すき昆布 油揚げ かまぼこ	米 油 片栗粉 じゃが芋	米	人参 人参	ごはん	バームクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	693cal 23.8g 21.8g 2.4g	387cal 18.7g 12.0g 2.6g
5	月	せんべい 牛乳	焼き魚 キャベツのごま和え 麩の味噌汁	醤油 砂糖 味噌 だし汁	甘塩紅鮭 麩	米 すりごま	米	人参 キヤベツ 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	458cal 22.3g 7.5g 1.4g	258cal 17.7g 3.6g 1.4g
6	火	ビスケット 牛乳	大豆ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	塩 ケチャップ マヨネーズ コンソメ	大豆 合いひき肉 卵 麩	米 じゃが芋	米	玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	590cal 15.6g 21.3g 2.3g	379cal 10.7g 17.1g 2.7g
7	水	クッキー 牛乳	わかめ入り卵焼き キャベツ煮 玉葱の味噌汁	だし汁 醤油 みりん 味噌 だし汁	卵 わかめ 油揚げ かまぼこ	米	米	人参 玉葱 人参 キヤベツ 人参 玉葱	ごはん	焼きドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	526cal 13.9g 13.4g 1.9g	321cal 8.9g 9.0g 1.9g
8	木	せんべい 牛乳	鮭のマリネ ブロッコリーサラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 砂糖 油 醤油 酢 砂糖 ごま油 味噌 だし汁	鮭 油揚げ かまぼこ	米 油 小麦粉 じゃが芋	米	人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 コーン	ごはん	サブレ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	494cal 18.7g 12.2g 1.2g	296cal 14.1g 8.9g 1.2g
9	金	ビスケット 牛乳	ポーークカレー 稲神漬け バナナ	カレールー	豚ばら肉	米 じゃが芋	米	人参 玉葱 人参 グリンピース バナナ	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	758cal 20.1g 22.2g 2.0g	448cal 14.1g 11.5g 1.9g
10	土	クッキー お茶	肉豆腐 玉葱の味噌汁	醤油 みりん 味噌 だし汁	豆腐 豚バラ肉 牛乳	米	米	人参 玉葱 人参 ビーマン 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	842cal 28.2g 29.6g 2.2g	544cal 23.2g 20.2g 2.2g
12	月	せんべい お弁当	豆腐の味噌汁	味噌 だし汁	豆腐 わかめ			みかん 玉葱 りんご	ごはん	アップルパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	317cal 9.6g 12.8g 1.1g	256cal 6.6g 9.2g 1.1g
13	火	ビスケット 牛乳	かじきの味噌焼き ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁	味噌 みりん 醤油 味噌 だし汁	かじき かまぼこ 油揚げ	米	米	生姜 人参 ほうれん草 人参 大根	ごはん	ココア蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	581cal 23.2g 19.9g 2.4g	392cal 19.2g 16.7g 2.9g
14	水	クッキー 牛乳	カレー・ピラフ ピザバーガー 南瓜サラダ 人参スープ 柿	カレー粉 コンソメ ケチャップ 塩 マヨネーズ コンソメ	鶏もも肉 合いひき肉 牛乳	米 パン粉 チーズ	米	人参 玉葱 人参 ビーマン 人参 きゅうり 人参 南瓜 人参 玉葱	カレー ピラフ	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	700cal 26.4g 32.4g 2.6g	768cal 27.3g 30.9g 2.8g
15	木	せんべい 牛乳	シウマイ 中華きゅうり じゃが芋の味噌汁	醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 味噌 だし汁	シウマイ かにかまぼこ	米 じゃが芋	米	きゅうり 人参	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	556cal 15.7g 9.5g 1.5g	541cal 10.5g 5.7g 1.4g
16	金	ビスケット 牛乳	鮭のごま揚げ ブロッコリーのおかか和え わかめの味噌汁	醤油 醤油 味噌 だし汁	鮭 卵 かつお節 豆腐 わかめ	米 小麦粉 片栗粉 ごま油		人参 ブロッコリー 葱	ごはん	おかからマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	657cal 30.6g 27.0g 1.5g	471cal 24.3g 27.2g 1.5g
17	土												
19	月	クッキー 牛乳	豆腐のまご揚げ きゅうりもみ 玉葱の味噌汁	醤油 塩 塩	豆腐 鶏ひき肉 卵 えび ちりめんじゃこ かにかまぼこ	米 片栗粉 油	米	人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	レモンカップケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 23.3g 21.4g 1.8g	445cal 20.4g 20.5g 2.0g
20	火	せんべい 牛乳	ツナオムレツ ナムル じゃが芋の味噌汁	コンソメ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 味噌 だし汁	卵 ツナ	米 じゃが芋	米	人参 玉葱 人参 ビーマン 人参 きゅうり 人参 もやし みかん	ごはん	リングドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	489cal 15.2g 10.4g 1.0g	313cal 10.6g 7.8g 1.1g
21	水	ビスケット 牛乳	味噌焼肉 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	味噌 ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油 味噌 だし汁	豚ロース肉 かにかまぼこ 豆腐	米 春雨	米	人参 人参 きゅうり 人参 コーン 人参 玉葱	ごはん	さつま芋とびじきの 蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	635cal 25.4g 20.5g 1.7g	442cal 20.6g 16.8g 1.7g
22	木	クッキー 牛乳	豆腐入り松風焼き キャベツのツナマヨ和え 大根の味噌汁	味噌 砂糖 マヨネーズ 酢 砂糖 味噌 だし汁	豆腐 鶏ひき肉 卵 ツナ	米 パン粉 白ごま	米	葱 玉葱 きゅうり キヤベツ 人参 大根	ごはん	じゃが芋ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	589cal 20.7g 22.8g 2.1g	404cal 16.6g 20.2g 2.3g
24	土	せんべい お茶	コーンシチュー 牛乳 バナナ	シチュールー	鶏もも肉 牛乳 牛乳	米 じゃが芋	米	人参 玉葱 人参 ビーマン 人参 コーン バナナ	ごはん	ミニチョコパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	785cal 20.7g 27.6g 0.9g	581cal 16.0g 23.5g 0.8g
26	月	ビスケット 牛乳	タンダーボーク コールスロー じゃが芋の味噌汁	カレー粉 ケチャップ 酢 砂糖 油 味噌 だし汁	豚ロース肉 ヨーグルト	米 じゃが芋	米	玉葱 にんにく 生姜 人参 キヤベツ 人参 きゅうり	ごはん	チーズクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	671cal 25.7g 31.6g 1.3g	462cal 21.6g 27.6g 1.4g
27	火	クッキー 牛乳	納豆和え 豚汁 みかん	醤油 味噌 だし汁	納豆 卵 豚ばら肉 豆腐	米 糸こんに	米	ほうれん草 人参 大根 みかん	ごはん	人参蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	661cal 29.1g 24.6g 3.0g	510cal 26.3g 24.1g 3.4g
28	水	せんべい 牛乳	鶏もも肉のごま味噌焼き きゅうりとびじきの中華サラダ かぶの味噌汁	味噌 だし汁 醤油 酢 砂糖 ごま油 味噌 だし汁	鶏もも肉 ひじき	米 白ごま 春雨	米 春雨	人参 きゅうり 人参 かぶ	ごはん	もちもちチーズパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	452cal 17.8g 15.0g 1.2g	200cal 9.9g 8.2g 1.2g
29	木	ビスケット 牛乳	かじきのソテー 野菜サラダ コンソメスープ	醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	かじき	米 油 片栗粉	米	にんにく 生姜 人参 きゅうり 人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルトケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	675cal 25.9g 27.4g 2.0g	497cal 22.2g 25.0g 2.4g
30	金	クッキー 牛乳	五目卵焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	だし汁 醤油 みりん 味噌 だし汁	卵 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ	米 じゃが芋	米	人参 ビーマン 人参 玉葱 人参 切干し大根 人参	ごはん	バナナ せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	560cal 17.8g 12.4g 1.5g	388cal 13.3g 10.1g 1.6g

職員研修