



11月 献立予定表



【11月の目標】

風邪など
ひかない
元気な子に

なりましょう。



11日(月)

お弁当の日

愛情弁当お願
い致します。フ
ルーツは、園で
出しますので、
おかずの中に
は入れないで
下さい。

13日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



19日(火)

クッキング

(3.4.5歳児)

おにぎり

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	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	金	クッキー 牛乳	かじぎの麦わり揚げ ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	カレー粉 醤油 だし汁 味噌	かじき 卵 かつお節	米 油 小麦粉	人参 キャベツ 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 りんご	ごはん 牛乳	りんごケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	694cal 26.8g 29.7g 2.3g	511cal 24.0g 28.4g 2.5g
2	土											
5	火	せんべい 牛乳	鯉の甘酢あんかけ キャベツのごま和え じゃが芋の味噌汁	ケチャップ 酢 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	鯉	米 油 片栗粉 白すりごま じゃが芋	人参 キャベツ 人参 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 りんご	ごはん 牛乳	カステラ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	639cal 25.8g 19.4g 1.9g	423cal 21.4g 16.7g 1.9g
6	水	ビスケット 牛乳	オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵	米	人参 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 りんご	ごはん 牛乳	ドーナツ ジュア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	660cal 14.1g 25.2g 1.3g	430cal 8.4g 20.4g 2.1g
7	木	せんべい 牛乳	ハヤシライス バナナ	ハヤシレー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん 牛乳	ゼリー ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	602cal 15.1g 13.6g 1.3g	383cal 9.7g 9.1g 1.2g
8	金	クッキー 牛乳	鶏肉の甘辛焼き キャベツ煮 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米	葱 人参 キャベツ ピーマン 葱	ごはん 牛乳	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	608cal 23.5g 17.6g 2.7g	371cal 18.9g 11.9g 2.7g
9	土	ビスケット お茶	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 カレー粉 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱 バナナ	ごはん 牛乳	せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	519cal 15.2g 13.7g 1.4g	396cal 15.3g 14.2g 1.8g
11	月	クッキー 牛乳	玉葱の味噌汁 柿	だし汁 味噌		米	人参 玉葱 柿	ごはん 牛乳	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	370cal 11.9g 11.6g 1.3g	278cal 8.4g 5.9g 1.1g
12	火	ビスケット 牛乳	わかめ入り卵焼き もやし煮 じゃが芋の味噌汁	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 かまぼこ 油揚げ	米	人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参	ごはん 牛乳	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	599cal 21.4g 22.5g 2.1g	371cal 16.7g 16.8g 1.8g
13	水	せんべい 牛乳	鶏ごぼうの混ぜご飯 ひじきハンバーグ ほうれん草のお浸し 花魁の味噌汁 りんご	醤油 砂糖 みりん 味噌 塩 醤油 塩 だし汁 味噌	鶏ひき肉 ひじき 豚ひき肉 豆腐 かまぼこ	米 小麦粉 小麥粉 花魁	人参 ごぼう 人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参 玉葱 りんご	鶏ごぼ うの混 ぜご飯	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	625cal 25.9g 21.2g 2.2g	570cal 24.3g 17.3g 2.2g
14	木	クッキー 牛乳	鯉のみそチーズ焼き きゅうりのサラダ 豆腐の味噌汁	味噌 砂糖 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鯉 かにかまぼこ 豆腐 わかめ	米 チーズ	人参 きゅうり 葱	ごはん 牛乳	さつま芋の揚げ団子 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 26.9g 21.6g 1.7g	342cal 23.2g 13.2g 1.7g
15	金	せんべい 牛乳	鶏肉のレモン和え かぼちゃサラダ コンソメスープ	醤油 みりん マヨネーズ コンソメ	鶏もも肉	米 片栗粉 油	レモン 人参 きゅうり かぼちゃ 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ごまクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	739cal 32.8g 32.1g 2.1g	532cal 19.5g 28.0g 2.5g
16	土	クッキー お茶	麻婆豆腐 わかめスープ 牛乳 バナナ	醤油 みりん マヨネーズ コンソメ	豚ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 ピーマン 生姜 葱	ごはん 牛乳	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	510cal 15.1g 16.5g 1.4g	362cal 13.4g 17.2g 1.5g
18	月	せんべい 牛乳	魚のサクサク揚げ コールスロー じゃが芋の味噌汁	塩 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	鯉	米 油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	人参 キャベツ 人参 きゅうり 人参	ごはん 牛乳	マドレーヌ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	618cal 25.4g 23.3g 1.0g	441cal 21.7g 21.3g 0.9g
19	火	ビスケット 牛乳	鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鶏もも肉	米	人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 みかん	ごはん 牛乳	もちもちチーズハン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	569cal 22.4g 21.3g 2.0g	417cal 19.6g 20.8g 2.5g
20	水	せんべい 牛乳	豆腐のカレー煮 ツナサラダ 玉葱の味噌汁	カレールー 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 ツナ	米	人参 玉葱 人参 ピーマン 人参 キャベツ きゅうり りんご	ごはん 牛乳	クリームパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	675cal 24.0g 27.5g 2.7g	458cal 18.9g 22.6g 2.5g
21	木	クッキー 牛乳	五目卵焼き すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 すき昆布 かまぼこ 油あげ 豆腐 わかめ	米	人参 玉葱 人参 ピーマン 人参	ごはん 牛乳	プリンマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	612cal 23.1g 26.6g 2.3g	406cal 19.1g 22.8g 2.6g
22	金	ビスケット 牛乳	かじぎの揚げ煮 ほうれん草のなめ苴和え 大根の味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	かじき	米 油 片栗粉	人参 ほうれん草 なめ苴 人参 大根	ごはん 牛乳	さつま芋蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	650cal 26.7g 20.5g 2.1g	439cal 22.4g 15.8g 1.9g
25	月	せんべい 牛乳	鯉のオイスターマヨ揚げ 切り干し大根のサラダ 玉葱の味噌汁	オイスターソース マヨネーズ 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鯉	米 小麦粉 油	人参 切り干し大根 きゅうり 人参 玉葱	ごはん 牛乳	バナナクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	570cal 23.8g 19.9g 2.1g	373cal 19.8g 16.7g 2.1g
26	火	クッキー 牛乳	ギョウザ 中華きゅうり 卵スープ 柿	ギョウザ かににかまぼこ 卵 コンソメ	ギョウザ かににかまぼこ	米	きゅうり 人参 玉葱 柿	ごはん 牛乳	あんまん 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	613cal 19.5g 17.8g 2.2g	401cal 14.5g 14.4g 2.6g
27	水	せんべい 牛乳	鶏肉のリンゴ焼き キャベツのサラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 じゃが芋	りんご 葱 生姜 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 人参	ごはん 牛乳	中華風蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	613cal 24.4g 20.5g 2.1g	395cal 19.2g 17.5g 2.0g
28	木	クッキー 牛乳	魚のカレー照り焼き 大豆入りひじき煮 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 みりん カレー粉 醤油 みりん だし汁 味噌	かじき 大豆 ひじき かまぼこ 油あげ 豆腐 わかめ	米 小麦粉	人参 キャベツ ピーマン 葱	ごはん 牛乳	バームクーヘン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	576cal 20.2g 15.5g 2.2g	356cal 15.8g 10.4g 2.2g
29	金	ビスケット 牛乳	ツナ入り卵焼き ポテトサラダ 玉葱の味噌汁	コンソメ マヨネーズ だし汁 味噌	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん 牛乳	カスタードパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	606cal 15.6g 20.6g 1.2g	376cal 10.4g 15.8g 1.2g
30	土	クッキー お茶	チキンカレー 梅神漬け 牛乳 バナナ	カレールー	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 グリンピース バナナ	ごはん 牛乳	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	528cal 15.3g 15.8g 1.6g	401cal 14.0g 16.2g 1.8g