

令和 6年 11月

給食予定献立表

今月の給食+おやつ平均栄養価

3歳以上児 574kcal 3歳未満児 495kcal タンパク質 24.1g 脂質 17.8g 糖分 1.9g

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食材料名 | 特別食 (3歳未満) | 3時のおやつ | 日 | 曜日 | 献立名 | 食材料名 | 特別食 (3歳未満) | 3時のおやつ |
|----------|----|---|--|---------------|--|----|----|--|---|---------------|--|
| 1 | 金 | 麦茶 ご飯 しらすふりかけ 豆腐のスープ煮 ひじきの煮物 | 麦茶 米 しらす かつお節 葱 豆腐 鶏肉 えび さつま揚げ じゃが芋 人参 葱 コーン チンゲン菜 しめじ 薄揚げ ひじき 人参 いんげん 糸こんにゃく 干し椎茸 | せんべい | スキムミルク ウィンナーパン ウィンナー 牛乳 | 16 | 土 | 牛乳 ソーススパゲティ ヨーグルトサラダ コンソメスープ | 牛乳 スパゲティ 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ハム さつま芋 かぼちゃ ブロッコリー ヨーグルト 玉葱 人参 しめじ パセリ | クラッカー | スキムミルク 果物 お菓子 |
| 2 | 土 | 牛乳 ご飯 魚の味噌チーズ焼き 温野菜サラダ スーミータン | 牛乳 米 白切り身魚 チーズ ハム かぼちゃ キャベツ 人参 ブロッコリー ごま 卵 コーン 玉葱 干し椎茸 パセリ | ビスコ | スキムミルク 果物 お菓子 | 18 | 月 | 麦茶 ご飯 支那天 じゃが芋のごま酢和え 味噌汁 | 麦茶 米 鶏肉 じゃが芋 パプリカ きゅうり ひじき ごま 薄揚げ 白菜 大根 葱 | ビスコ | スキムミルク 人参ケーキ 人参 レーズン 牛乳 |
| 5 | 火 | 麦茶 三色丼 焼きビーフン すまし汁 食べるいりこ | 麦茶 米 鶏挽き肉 卵 人参 いんげん ビーフン 豚肉 えび 人参 もやし なら 干し椎茸 厚揚げ 白菜 エリンギ 小松菜 いりこ | クッキー | スキムミルク 煮りんご・りんごゼリー りんご りんごジュース | 19 | 火 | 牛乳 ちゃんぽん ひじき入り白和え おさつスティック | 牛乳 中華麺 豚肉 えび かつお節 人参 もやし キャベツ コーン しめじ 干し椎茸 豆腐 薄揚げ 人参 糸こんにゃく ほうれん草 ひじき ごま さつま芋 | クッキー | スキムミルク わらび餅風寒天 きな粉 |
| 6 | 水 | 牛乳 肉うどん ちくわの香味フライ ブロッコリーのおかか和え | 牛乳 うどん 牛肉 かまぼこ 人参 深葱 ちくわ 卵 チーズ かつお節 ブロッコリー 大根 コーン みかん | ビスケット | スキムミルク コーンフレークケーキ コーンフレーク マシュマロ | 20 | 水 | 牛乳 ご飯 ポークチャップ 大豆のサラダ コーン卵スープ | 牛乳 米 豚肉 玉葱 しめじ 大豆 ツナ ほうれん草 人参 きゅうり わかめ 卵 玉葱 コーン パセリ | ビスケット | ココアミルク ツイストロベリーパン |
| 7 | 木 | 牛乳 ご飯 鮭のポテトクリーム焼き 糸こんにゃくのサラダ 青さ海苔のスープ | 牛乳 米 鮭切り身 じゃが芋 玉葱 コーン 薄揚げ 糸こんにゃく きゅうり 人参 鶏挽き肉 豆腐 卵 青さ海苔 筍 人参 水菜 | バナナ | スキムミルク しらすトースト 食パン しらす 海苔 | 21 | 木 | 麦茶 吹き寄せご飯 鯖の竜田揚げ ナマス 海苔汁 | 麦茶 米 押し麦 薄揚げ 里芋 人参 しめじ 葱 鯖切り身 しらす 大根 人参 きゅうり ごま 豆腐 青さ海苔 | バナナ | スキムミルク パンプリン 食パン 牛乳 |
| 8 | 金 | 牛乳 豆腐入りカレー マカロニサラダ 野菜スープ | 牛乳 米 豚挽き肉 豆腐 玉葱 人参 ピーマン マカロニ 卵 カニカマ きゅうり 人参 玉葱 ベーコン じゃが芋 キャベツ 玉葱 チンゲン菜 | ビスコ | ココアミルク ロールケーキ | 22 | 金 | 麦茶 ご飯 豚レバーのあげほの和え 野菜のごまマヨネーズ和え 味噌汁 | 麦茶 米 豚レバー カニカマ きゅうり キャベツ 人参 もやし コーン ごま かぼちゃ 玉葱 ごぼう 小松菜 わかめ | クラッカー | スキムミルク 肉まん |
| 9 | 土 | 麦茶 ご飯 豚肉とさつま芋のかき揚げ ごま酢和え 味噌汁 | 麦茶 米 豚肉 さつま芋 人参 玉葱 ごま きゅうり もやし 人参 キャベツ ごま 豆腐 えのき 小松菜 深葱 | せんべい | スキムミルク 果物 お菓子 | 25 | 月 | 牛乳 栗のムース ミートスパゲティ フライドポテト ブロッコリーのツナ和え レタススープ | 牛乳 スバゲティ 合い挽き肉 玉葱 人参 トマト パセリ チーズ 生クリーム フライドポテト ツナ ブロッコリー キャベツ 人参 | せんべい | スキムミルク 鮭わかめおにぎり 米 わかめ 鮭フレーク 食べるいりこ |
| ゆり 11 | 月 | りんごジュース ぶどうゼリー ミルクパン 鶏唐揚げ 花野菜サラダ コーンスープ | りんごジュース ぶどうゼリー ミルクパン 鶏肉 ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参 コーン 玉葱 パセリ 牛乳 生クリーム | クッキー | スキムミルク しらすとゆかりの煮にぎり 米 しらす ゆかり 食べるいりこ | 26 | 火 | 麦茶 鶏飯 すり身入り芋天 大根サラダ バナナ | 麦茶 米 ささみ 卵 人参 干し椎茸 葱 漬け物 海苔 魚のすり身 卵 さつま芋 ハム 大根 人参 きゅうり バナナ | ビスコ | スキムミルク ミルククリームパン ロールパン 牛乳 |
| 12 | 火 | 麦茶 ごま豚丼 豆腐ドレッシング 田舎汁 食べるいりこ | 麦茶 米 豚肉 しそ ごま ハム キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 豆乳 厚揚げ 白菜 エリンギ 大根 人参 ごぼう 小松菜 いりこ | ビスケット | スキムミルク 卵サンド 食パン 卵 パセリ | 27 | 水 | 麦茶 ご飯 魚のお好み焼き風 ごま味噌和え けんちん汁 | 麦茶 米 白切り身魚 かつお節 青海苔粉 ささみ キャベツ 人参 ごま 厚揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう 葱 | クッキー | スキムミルク マカロニあべかわ マカロニ きな粉 |
| 13 | 水 | 麦茶 ご飯 魚のチーズフライ 白菜のサラダ もずくのスープ | 麦茶 米 鯨切り身 チーズ 卵 豆乳 ハム 白菜 きゅうり レーズン パイン缶 絹豆腐 もずく 玉葱 人参 葱 | ポーロ | スキムミルク 芋ようかん さつま芋 | 28 | 木 | 麦茶 中華丼 大豆もやし中華サラダ かき卵わかめスープ | 牛乳 米 豚肉 えび 玉葱 白菜 人参 筍 干し椎茸 大豆もやし トマト きゅうり 人参 きくらげ 卵 えのき わかめ 葱 | ビスケット | スキムミルク サーターアングギー 卵 |
| 14 | 木 | 愛情弁当日 | | ウエハース | ミロミルク アスバラガスビスケット | 29 | 金 | 牛乳 黒糖ロールパン 豆腐ナゲット フレッシュサラダ ミネストローネ | 牛乳 黒糖ロールパン 豆腐 ツナ 玉葱 卵 ほうれん草 きゅうり 人参 りんご みかん缶 パイン缶 レーズン ベーコン マカロニ じゃが芋 人参 キャベツ セロリ | ウエハース | スキムミルク ご入い餅 餅米 米 |
| 15 | 金 | 麦茶 ご飯 豚味噌 里芋の炊き合わせ むらこも汁 | 麦茶 米 豚挽き肉 ごぼう 干し椎茸 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 人参 切り干し 糸こんにゃく 昆布 卵 人参 玉葱 チンゲン菜 | せんべい | スキムミルク 卵蒸しケーキ 卵 牛乳 | 30 | 土 | 牛乳 ご飯 ミートボールのトマトソース カニサラダ 白菜のスープ | 牛乳 米 豚挽き肉 玉葱 トマト 卵 カニカマ ほうれん草 きゅうり キャベツ ベーコン 白菜 玉葱 人参 椎茸 | ポーロ | スキムミルク 果物 お菓子 |

※11日(月)ゆり組さんからのリクエストメニューです!

