

# 11月の献立表



＜卵の食材＞  
ひんじ、さつまいも、白菜  
チンゲン菜、ブロッコリー、きのこ

＜今月の誕生日＞  
11月18日(金)

令和6年  
つばみ保育園

日	曜日	献立名			主な材料				1日の摂取量 (男児)	1日の摂取量 (女児)
		午膳前P(1~2歳児)	昼食	午後おやつ	鶏ひき肉・肉になる	卵の食材を替える	卵のかわりになる	その他		
2	16	土	アンパンマンせんべい 牛乳	和風ピラフ もやしときゅうりのごま和え 味噌汁(切干大根、ほうれん草)	だまごみたらし 牛乳	鶏ひき肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 青のり もやし 人参 胡瓜 切干大根 ほうれん草	米 サラダ油 砂糖 ごま 片栗粉	蒸干し昆布かつおだし汁 醤油 食塩	E P E P 480 192 506 204 F NaCl F NaCl 108 1.4 92 1.6
18	月	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん チキンソテー トマトソース ポテトサラダ 豆乳味噌汁	マシュマロごまおこし 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ 豆乳 牛乳	トマト缶 玉ねぎ にんにく 胡瓜 人参 白菜 万能ねぎ	米 小麦粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも マヨドレ マシュマロ パター コーンフレーク ごま	蒸干し昆布かつおだし汁 ケチャップ 食塩	E P E P 598 226 659 254 F NaCl F NaCl 241 1.1 27.1 1.2	
5	19	火	アンパンマンせんべい 牛乳	ごはん 揚げ魚の梅煮 大根と人参の塩昆布炒め 味噌汁(小松菜、玉ねぎ、油揚げ) グレープフルーツ	黒糖ケーキ 牛乳	アジ 味噌 油揚げ 豆乳 牛乳	梅干し 大根 人参 ピーマン 塩昆布 小松菜 玉ねぎ グレープフルーツ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 黒砂糖	蒸干し昆布かつおだし汁 食塩 酒 みりん 醤油 ベーキングパウダー	E P E P 546 232 598 260 F NaCl F NaCl 172 1.5 17.4 1.8
6	20	水	バナナ 麦茶	ごはん 煮干しの青のりふりかけ 鶏肉の香味塩焼き 高野豆腐とじゃが芋の煮物 味噌汁(わかめ、白菜)	みかんゼリー ミルクウエハース 牛乳	食べる煮干し かつお節 鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳	青のり 生姜 にんにく 人参 さやいんげん わかめ 白菜 みかんジュース アガー みかん缶	米 砂糖 ごま じゃがいも カルシウムウエハース	蒸干し昆布かつおだし汁 食塩 酒 醤油 みりん	E P E P 473 19.7 547 24.9 F NaCl F NaCl 139 1.2 17.6 1.5
7	木	クラッカー 牛乳	ごはん ハンバーグ 人参とレーズンのラペ 野菜スープ(キャベツ、ほうれん草) りんご	きのこマヨトースト 牛乳	豚ひき肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 レーズン キャベツ ほうれん草 パプリカ りんご しめじ えのき さざみり	米 パン粉 砂糖 サラダ油 食パン マヨドレ	ケチャップ ウスターソース 食塩 酢 ガラスープ 醤油	E P E P 502 189 552 20.6 F NaCl F NaCl 153 1.5 14.2 1.8	
8	22	金	ヨーグルト 麦茶	肉うどん 納豆かき揚げ バナナ	さつまいもごはん 牛乳	豚肉 納豆 牛乳	白菜 大根 人参 まいだけ チンゲン菜・コーン 玉ねぎ 青のり バナナ	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 サラダ油 米 さつまいも ごま	昆布かつおだし汁 酒 醤油 みりん 食塩	E P E P 557 223 618 24.3 F NaCl F NaCl 142 1.5 16.5 1.8
9	30	土	アンパンマンせんべい 牛乳	ひじき入りそばろ丼 大根とちくわの煮物 味噌汁(麩、小松菜、キャベツ)	米粉きなこクッキー 牛乳	豚ひき肉 ちくわ 味噌 きな粉 豆乳 牛乳	ひじき コーン さやいんげん 大根 人参 生姜 小松菜 キャベツ	米 サラダ油 砂糖 麩 米粉 片栗粉	蒸干し昆布かつおだし汁 みりん 酒 醤油 食塩 ベーキングパウダー	E P E P 594 21.5 650 23.3 F NaCl F NaCl 220 1.6 23.1 1.8
11	25	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん 豚肉のブルコギ風 南瓜の中華風煮 わかめスープ	青のりお麩ラスク 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 わかめ 青のり	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 麩	醤油 みりん 酒 ガラスープ 食塩	E P E P 473 180 501 19.1 F NaCl F NaCl 159 1.2 15.5 1.3
12	26	火	マンナウエハース 牛乳	食パン さつまいもの豆乳シチュー 蓮根と白菜のサラダ オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	鶏肉 豆乳 かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 パセリ れんこん 白菜 オレンジ	食パン さつまいも サラダ油 米粉 砂糖 米 ごま	ガラスープ 食塩 酢 醤油	E P E P 535 22.1 596 24.5 F NaCl F NaCl 170 1.4 16.7 1.7
13	27	水	バナナ 麦茶	ごはん さばの味噌焼き 具沢山ひじき炒め すまし汁(豆腐、ちんげん菜)	ココアケーキ 牛乳	サバ 味噌 鶏ひき肉 豆腐 味噌 豆乳 牛乳	ひじき 人参 パプリカ さやいんげん チンゲン菜 生姜 にんにく	米 砂糖 サラダ油 小麦粉	昆布かつおだし汁 酒 みりん 醤油 食塩 ココア ベーキングパウダー	E P E P 554 20.7 664 26.3 F NaCl F NaCl 207 1.2 26.4 1.5
14	28	木	ソーダクラッカー 牛乳	カレーライス ささみ入りもやしサラダ ブルーベリーヨーグルト	きなこマカロニ 牛乳	鶏肉 ささみフレーク ヨーグルト スキムミルク きな粉 牛乳	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし 胡瓜 コーン パプリカ ブルーベリージャム	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも マカロニ	カレーフレーク 酢 食塩	E P E P 565 21.9 623 23.6 F NaCl F NaCl 173 1.2 17.4 1.3
29	金	ヨーグルト 麦茶	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 青菜のツナ和え 味噌汁(大根、さつまいも、ねぎ) バナナ	人参スコーン 牛乳	厚揚げ 豚肉 ツナ 味噌 又キムミルク 牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 パプリカ 大根 長ねぎ バナナ	米 サラダ油 片栗粉 砂糖 ごま さつまいも 小麦粉	蒸干し昆布かつおだし汁 醤油 酒 ベーキングパウダー	E P E P 581 20.9 613 22.5 F NaCl F NaCl 155 1.3 18.2 1.4	
誕生会	1	金	ヨーグルト 麦茶	ごはん 鮭のパン粉焼き カラフルサラダ 味噌汁(玉ねぎ、豆腐、青葱) バナナ	パースデーケーキ 牛乳	鮭 粉チーズ 豆腐 味噌 豆乳 生クリーム 牛乳	ブロッコリー パプリカ パセリ 人参 玉ねぎ 万能ねぎ バナナ レーズン	米 マヨドレ パン粉 さつまいも 砂糖 サラダ油 ホットケーキ粉	蒸干し昆布かつおだし汁 酢 食塩	E P E P 565 21.4 624 23.9 F NaCl F NaCl 14.4 1.2 17.1 1.4
七五三	15	金	ヨーグルト 麦茶	赤飯 鶏肉の唐揚げ ちくわサラダ 味噌汁(小松菜、玉ねぎ) バナナ	紅白まんじゅう 牛乳	小豆 鶏肉 ちくわ 味噌 こしあん 牛乳	生姜 にんにく 胡瓜 パプリカ キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ バナナ いちごジャム	米 もち米 ごま サラダ油 片栗粉 マヨドレ 小麦粉 砂糖 米粉	蒸干し昆布かつおだし汁 醤油 食塩 酒 ベーキングパウダー	E P E P 586 23.1 669 27.2 F NaCl F NaCl 129 1.3 16.1 1.5
お弁当の日	21	木	クラッカー 牛乳	ごはん ハンバーグ 人参とレーズンのラペ りんご	きのこマヨトースト ジョア(マスカット)	豚ひき肉 豆腐 ジョア(マスカット)	玉ねぎ 人参 レーズン りんご しめじ えのき さざみり	米 パン粉 砂糖 サラダ油 食パン マヨドレ	ウスターソース ケチャップ 食塩 酢 醤油	E P E P 463 17.8 517 20.1 F NaCl F NaCl 11.6 1.1 9.7 1.3

※食べだことのない食材は事前にご家庭で必ずお試ください。 ※献立は食材等の都合により変更する場合がございます。 ※0歳児クラスは、りんご・なしは加熱して提供します  
※マヨネーズ(マヨドレ)、ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわ、さつまいも、マシュマロ、コーンフレーク、ホットケーキ粉、ラーメン、中華めん、食パンは卵不使用のものを使用しています。