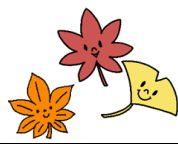


2024年 11月



献立表



幼保連携型認定こども園

大関保育園

日付	曜日	献立	材料名 (◎は10時のおやつ ○は午後のおやつ)			10時のおやつ	3時のおやつ	お知らせ	
			熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える				
1	金	五目野菜の味噌煮 かぼちゃひき肉フライ キャベツのおかか和え	264.1(312.4) たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 0 は未満児	米、じゃがいも、三温糖 7.3(7.5) 油 8.7(5.7) ◎前田クラッカー	さつまあげ、味噌、糸かつお節 国産かぼちゃひき肉フライ ○無糖ヨーグルト	大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、れんこん、干し椎茸 グリーンピース、キャベツ ○桃缶、○みかん缶 ○バナナ、○パイナップル	お茶 クラッカー	お茶 ♥フルーツ ヨーグルト	
5	火	かぶの味噌汁 豚肉の生姜焼き ミックスポテトサラダ	306.5(322.1) 14.2(11.8) 12.9(8.5) 33.4(49.7) 1.9(1.2)	米、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、さつま芋 ○国産野菜のかりんとう ◎元気あまからせん	わかめ、煮干し(だし用) 絹豆腐、味噌、ロース火腿	かぶ、人参、小松菜 きゅうり、コーン、生姜	お茶 せんべい	お茶 かりんとう	
6	水	<b>手作り弁当</b> 	72.0(75.0) 0.7(0.8) 3.7(2.0) 8.9(13.6) 1.8(1.8)	◎アンパンマンおやさいせんべい ○小麦粉、○バター、○三温糖	○牛乳	○レーズン	お茶 せんべい	お茶 ♥手作り レーズンクッキー	
7	木	カレーうどん 白身魚フライ 小松菜の炒め物	382.1(416.0) 16.9(14.0) 18.8(14.0) 36.2(58.5) 1.8(1.2)	米、ゆでうどん、油 ○さつまいも、○油	豚肉、うすあげ、ホキフライ ベーコン、昆布(だし用) かつお節(だし用)	人参、玉ねぎ、白ねぎ 小松菜、コーン	お茶 くだもの	お茶 ♥さつまいも チップス	
8	金	鶏肉じゃが しゅうまい さっぱりサラダ	322.7(344.8) 16.4(13.2) 14.0(10.2) 32.8(50.2) 1.7(1.1)	米、じゃがいも、ごま油 三温糖、◎マンナウエハース ○こつぷっこ、油	鶏肉、ポークしゅうまい シーチキン、○牛乳	人参、玉ねぎ、しらたき グリーンピース、キャベツ きゅうり、レモン果汁	お茶 ウエハース	牛乳 揚げあられ	
11	月	すき焼き風煮物 厚焼き玉子 もやしのナムル	335.7(402.0) 16.6(13.9) 16.5(13.6) 30.2(56.1) 2.0(1.4)	米、油、じゃがいも、ごま油 白ごま、三温糖 ◎アンパンマン幼児ビスケット ○白ごま、○ごま油、○米 ○ノンエッグマヨネーズ	牛肉、焼き豆腐 厚焼き玉子、○シーチキン ○刻みのり	しらたき、人参、玉ねぎ 白ねぎ、もやし、チンゲン菜 ○万能ねぎ	お茶 ビスケット	お茶 ♥チュモッパ (韓国おにぎり)	世界の料理の日
12	火	きのこチャウダー ポイルウインナー キャベツとりんごのサラダ	284.7(333.3) 10.4(8.3) 19.6(21.2) 16.7(27.4) 1.7(1.1)	米、油、上新粉、三温糖 ○ソフトサラダ じゃがいも	ベーコン、シャウエッセン ○おしゅり昆布 粉チーズ、生クリーム 牛乳	玉ねぎ、人参、エリンギ しめじ、コーン、パセリ粉 キャベツ、きゅうり、りんご ◎野菜とくだものゼリー	お茶 ゼリー	お茶 せんべい 昆布	
13	水	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	309.8(309.8) 12.7(3.9) 16.3(5.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	米、三温糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、米 ◎ミニひじきあられ ○ルヴァンクラッカー	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○まめびよ	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 あられ	豆乳 クラッカー	本堂参拝
14	木	具だくさん味噌汁 鶏の照り焼き ひじきと枝豆のサラダ	343.6(403.1) 17.0(14.7) 15.7(11.9) 33.6(59.3) 1.7(1.3)	米、三温糖、片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	絹豆腐、煮干し(だし用) 鶏肉、ひじき、シーチキン ○脱脂粉乳、わかめ、うすあげ 味噌	大根、人参、玉ねぎ 生姜、むき枝豆、コーン 白ねぎ、もやし、チンゲン菜	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト	
15	金	春雨スープ 肉団子の甘酢あん 三色お浸し	367.3(430.8) 15.4(13.9) 17.8(15.0) 36.3(60.2) 1.8(1.4)	米、◎おごめリング甘口しょうゆ 三温糖、片栗粉 白ごま、春雨 ○バターロール	豚肉、ポーク&チキンミートボール ○牛乳	ほうれん草、人参 玉ねぎ、にら、もやし	お茶 あられ	牛乳 ☆バターロール	
18	月	沢煮椀 さわら磯辺フライ キャベツときゅうりの酢の物	378.9(293.1) 13.7(8.6) 9.7(5.2) 59.3(52.9) 1.3(0.9)	米、油、三温糖 ○三温糖	豚肉、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、わかめ 焼き竹輪、○アガー さわら磯辺フライ	大根、人参、ごぼう、白ねぎ えのき、キャベツ、きゅうり ○りんご100%ジュース ◎温州みかんジュース	みかんジュース	お茶 ♥りんごゼリー	おばあちゃん味の日
19	火	なめこの味噌汁 鶏肉のバーベキューソース 野菜ソテー	310.9(402.5) 19.9(18.0) 11.3(9.9) 32.3(60.5) 2.0(1.6)	米、◎ごまごま玄米せんべい ○ホットケーキ粉、○三温糖 ○さつまいも、オリーブ油	絹豆腐、わかめ、煮干し(だし用) 鶏肉、ベーコン、○牛乳 味噌	白ねぎ、なめこ、キャベツ 人参、玉ねぎ、ピーマン	お茶 せんべい	牛乳 ♥さつまいも 蒸しパン	
20	水	野菜のうま煮 ささみカツ 春雨の和え物	311.3(371.2) 15.5(13.4) 9.6(6.8) 40.9(64.0) 1.4(1.0)	米、三温糖、ごま油 さといも 春雨、○コーンフレーク	厚揚げ、かつお節(だし用) ○脱脂粉乳 ポテトとお米のささみカツ	大根、人参、玉ねぎ、いんげん 干し椎茸、きゅうり、みかん缶 ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	
21	木	打ち豆入りひき肉カレー 里芋コロッケ 白菜のごま和え 福神漬け	354.2(398.9) 17.3(15.6) 22.8(18.1) 19.9(43.5) 2.8(2.1)	米、油、白ごま 米粉	打ち豆、牛肉、豚肉 里芋コロッケ ◎ハイ！チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン にんにく、生姜、白菜 福神漬け、○みかん	お茶 チーズ	お茶 みかん	
22	金	けんちん汁 鯖の味噌煮 マカロニサラダ	359.5(398.3) 15.8(12.3) 20.0(14.6) 29.0(54.5) 1.8(1.2)	米、ごま油、マカロニ ◎アンパンマンのソフトせんべい ノンエッグマヨネーズ ○小麦粉、○片栗粉、○三温糖 ○黒ごま、○バター	○牛乳、木綿豆腐 うすあげ、昆布(だし用) かつお節(だし用) 鯖の味噌煮、ロース火腿	大根、人参、ごぼう 白ねぎ、ブロッコリー きゅうり	お茶 せんべい	お茶 ♥手作り ごまクッキー	
25	月	麻婆大根 おさかなナゲット 小松菜のごまあえ	318.5(372.1) 15.2(12.8) 17.4(13.9) 25.3(49.0) 1.7(1.2)	米、ごま油、片栗粉、油 三温糖、白すりごま ◎カルシウムウエハース	豚肉、おさかなナゲット ○牛乳、○きらずあげ	大根、人参、玉ねぎ 干し椎茸、白ねぎ、小松菜 もやし	お茶 ウエハース	牛乳 おからあげ	
26	火	クリームシチュー 豆腐ハンバーグ 水菜のサラダ	295.0(333.4) 13.0(10.5) 15.8(10.8) 25.3(48.7) 1.7(1.1)	米、上新粉、すりごま ごま油、三温糖、バター じゃがいも ○冷凍バイシート	鶏肉、牛乳、生クリーム 国産鶏の豆腐入りハンバーグ 焼き竹輪	玉ねぎ、人参、グリーンピース 大根、きゅうり、水菜 ○かぼちゃ	お茶 くだもの	お茶 ♥かぼちゃ スティック	
27	水	厚揚げのとろみ汁 焼鮭 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え	318.0(353.3) 19.5(14.2) 15.9(10.6) 24.2(50.2) 2.0(1.2)	米、油、片栗粉、白ごま ノンエッグマヨネーズ ◎中半月、○ホットケーキ粉 ○油、○粉糖	厚揚げ、豚ひき肉 かつお節(だし用)、焼鮭 焼き竹輪、○絹豆腐	もやし、人参、白ねぎ 干し椎茸、ブロッコリー キャベツ、人参	お茶 おかき	お茶 ♥豆腐ドーナツ	
28	木	野菜スープ オムレツ スパゲティミートソース りんご	371.5(414.1) 13.6(12.1) 18.7(13.2) 37.2(61.6) 2.0(1.4)	米、じゃがいも、オリーブ油 ◎ミニアスパラガスビスケット ○アンパンマンのソフトせんべい スパゲティ、三温糖	Caたっぷりオムレツプレート 牛ひき肉、豚ひき肉、○牛乳 ベーコン	キャベツ、人参、とうもろこし パセリ粉、玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム、りんご トマトピューレ	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい	
29	金	五目寿司 鶏の唐揚げ 味噌汁 きゅうりスティック くだもの 	597.2(482.8) 18.7(13.11) 21.6(14.73) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ○ロールケーキ 米	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌	干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう 柿 ◎幼児用りんごジュース	ジュース	お茶 ☆ロールケーキ	誕生会

ごはんのいらない日・・・29日(金)

物資の都合により、献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。  
♥は手作りおやつです。★は坂井市のケーキ屋、パン屋で作られたものです。