

令和6年

11月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をとのえる
1	金	牛乳 クラッカー	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き キャベツのさっぱりサラダ たまごのすまし汁 みかん	牛乳 コーンフレークス ナック	牛乳・さわら・麦みそ・鶏卵	リッツ・米・マヨドレ 砂糖・オリーブ油・コーン フレーク・マシュマロ 無塩バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん・コーン缶(粒)・えのきたけ・カットわかめ・みかん
2	土	牛乳 ウエハース	豚肉チャーハン きゅうりの酢の物 白菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳・ふたひき肉	鉄+コラーゲンウエハース(ココア・米・油 いりごま・砂糖・マリービスケット	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり・カットわかめ・ながさきはくさい
5	火	牛乳 ビスケット	ミートスパゲティ 大根サラダ コンソメスープ	お茶 鮭おにぎり	牛乳・牛ひき肉・ふたひき肉・パルメザンチーズ・ちくわ・ベーコン・さけ瓶詰	ビスケット・マカロニ・スパゲティ・油・薄力粉 マヨドレ・じゃがいも 米	たまねぎ・にんじん・ゆで冷凍グリーンピース・トマトピューレ・トマトケチャップ・だいこん・きゅうり・コーン
6	水	牛乳 クッキー	ご飯 カレーの磯部焼き 小松菜とベーコンのソテー さつま芋の味噌汁 パイナップル缶	牛乳 食パンラスク	牛乳・まがれい・ベーコン・油揚げ・麦みそ	クッキー・米・油・さつま いも・食パン・砂糖 無塩バター	青のり・こまつな・たまねぎ・コーン缶(粒)・しめじ・青ねぎ・パインアップル缶詰
7	木	牛乳 ビスコ	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め フロッコリーサラダ 中華スープ	牛乳 ハイナップル ケーキ	牛乳・ふたロース・豆乳	ビスコ・米・片栗粉・油 ホットケーキミックス 砂糖	たまねぎ・黄パプリカ・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・りよくとうもろやし・カットわかめ・にんじん・パインアップル缶詰
8	金	牛乳 せんべい		牛乳 塩マヨポテト	牛乳	せんべい・じゃがいも 片栗粉・マヨドレ	
9	土	牛乳 ウエハース	塩焼きそば もやしときゅうりのナムル コンソメスープ	牛乳 せんべい	牛乳・ふたひき肉・絹ごし豆腐	鉄+コラーゲンウエハース(ココア・中華めん ごま油・いりごま じゃがいも・せんべい	キャベツ・にんじん・青ねぎ・青のり・りよくとうもろやし・きゅうり
11	月	牛乳 白い風船	チキンライス みかんサラダ 卵と野菜のスープ	お茶 さつま芋の お焼き	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏卵	米・無塩バター オリーブ油・さつまいも 片栗粉 砂糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトケチャップ・キャベツ・チンゲンサイ・コーン缶(粒)
12	火	牛乳 ビスケット	ご飯 さばのみりん焼き ひじきの煮物 味噌汁 桃缶	牛乳 ジャムサンド	牛乳・さば・油揚げ・麦みそ	ビスケット・米・砂糖 冷凍さといも・食パン	おろししょうが・乾ひじき・にんじん・さやいんげん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・白桃缶・ブルーベリージャム
13	水	牛乳 クッキー	ご飯 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のゴマ昆布和え ポトフ風スープ	牛乳 ココア 蒸しパン	牛乳・ふたロース(皮脂無)・豆乳	クッキー・米・油 いりごま・じゃがいも ホットケーキミックス 砂糖	たまねぎ・青ピーマン・チンゲンサイ・塩昆布・キャベツ・にんじん
14	木	牛乳 ビスコ	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き スパゲティサラダ トマトスープ	お茶 しらすとわかめ おにぎり	牛乳・鶏もも(皮なし)・パルメザンチーズ・ツナ缶・大豆・しらす干し	ビスコ・ロールパン パン粉・マカロニ スパゲティ・マヨドレ 米・いりごま	きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ホールトマト・炊き込みわかめ
15	金	牛乳 クラッカー	チキンカレー 切干大根のサラダ バナナ	牛乳 かぼちゃ ケーキ	牛乳・若鶏もも皮なし	リッツ・米・じゃがいも 油・砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・バナナ・くりかぼちゃ
16	土	牛乳 ウエハース	豚丼 キャベツのごま和え わかめスープ	牛乳 ベジたべる	牛乳・ふたもも(皮脂無)	鉄+コラーゲンウエハース(ココア・米・砂糖・片栗粉・いりごま・ベジたべる	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キャベツ・にんじん・カットわかめ・だいこん

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上	516	17.9	2.1	194	0.31	0.4	26	4.3	1.6
1・2歳	463	17.7	2.1	173	0.26	0.37	21	3.4	1.5

令和6年

11月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜		昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	月	牛乳 白い風船	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ なめこの味噌汁	牛乳 餃子ピザ	牛乳・鶏もも(皮なし)・フ レーンヨーグルト・ローズ ハム・油揚げ・麦みそ・ツ ナ缶・プロセスチーズ	米・砂糖・じゃがいも マヨドレ・ぎょうざの皮	トマトケチャップ・にんじん・ きゅうり・なめこ・たまねぎ・ だいこん・コーン
19	火	牛乳 ビスケット	ほうとう風うどん ピーンズサラダ フルーツヨーグルト和え	お茶 きなこおはぎ	牛乳・ぶたもも(赤肉)・油 揚げ・麦みそ・大豆水煮缶 詰・プレーンヨーグルト・ きな粉	ビスケット・ゆでうどん マヨドレ・砂糖・米	かぼちゃ・たまねぎ・だいこ ん・にんじん・ごぼう・コー ン・きゅうり・バナナ・みかん 缶詰
20	水	牛乳 クッキー	ご飯 鮭の照り焼き もやしのゴマだれ和え そうめん汁	お茶 チーズ蒸し ケーキ	牛乳・さけ・板かまぼこ・ バルメザンチーズ	クッキー・米・砂糖 そうめん・ホットケーキ ミックス・油	りょくとうもやし・きゅうり・ にんじん・こまつな・たまねぎ
21	木	牛乳 ビスコ	麦ご飯 ピザ風卵焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳 プアマン ケーキ	牛乳・鶏卵・ベーコン・ チーズ・豆腐	ビスコ・米・押麦・油 いりごま・薄力粉・砂糖 なたね油	たまねぎ・青ピーマン・トマト ケチャップ・ほうれんそう・ りょくとうもやし・にんじん・ キャベツ・まいたけ
22	金	牛乳 クラッカー	ご飯 さわらの塩こうじ焼き かにカマときゅうりの酢の物 さつま芋のみそ汁 パイン缶	牛乳 マカロニ みたらし	牛乳・さわら・かにかまぼ こ・麦みそ	リッツ・米・塩こうじ 三温糖・さつまいも マカロニ・スパゲティ 砂糖・片栗粉	カットわかめ・きゅうり・たま ねぎ・えのきたけ・青ねぎ・パ インアップル缶詰
25	月	牛乳 白い風船	麦ご飯 鶏の照り焼き 小松菜のごま和え けんちん汁	お茶 桃入り フルーチェ	牛乳・若鶏もも・豆腐・油 揚げ	米・押麦・砂糖 いりごま・さといも 生いも板こんにゃく フルーチェ	しょうが・こまつな・まいた け・にんじん・だいこん・にん じん・黄桃缶
26	火	牛乳 ビスケット	ご飯 あじの梅味噌焼き ブロッコリーとトマトのサラダ すまし汁 りんご	牛乳 きな粉 蒸しパン	牛乳・あじ・麦みそ・かつ お節・豆乳・きな粉	ビスケット・米・砂糖 油・ホットケーキミックス	梅干し・ブロッコリー・トマ ト・カットわかめ・コーン・か ぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそ う・りんご
27	水	牛乳 クッキー	ロールパン ホークチャップ さつまいもサラダ 白菜のミルクスープ	お茶 おかか おにぎり	牛乳・ぶたかた・ベーコ ン・削り節	クッキー・ロールパン 油・砂糖・さつまいも マヨドレ・米	たまねぎ・青ピーマン・マッ シユルーム水煮缶・トマトケ チャップ・きゅうり・にんじ ん・はくさい
28	木	牛乳 ビスコ	ご飯 肉じゃが チーズサラダ すまし汁	牛乳 麩のラスク	牛乳・ぶた肉・カテージ チーズ・生揚げ	ビスコ・米・じゃがいも 油・しらたき・砂糖 オリーブ油・釜焼きふ 有塩バター・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・キャベ ツ・アスパラガス・にんじん・ だいこん・もずく
29	金	牛乳 クラッカー	ぶりかけごはん 白身魚フライ かぼちゃのサラダ コンソメスープ ヤクルト	牛乳 りんごケーキ	牛乳・まがれい・鶏卵・ ローズハム・ヤクルト・豆 乳	リッツ・ご飯・薄力粉 生パン粉・油・砂糖 マヨドレ・ホットケーキ ミックス	トマトケチャップ・くりかぼ ちゃ・きゅうり・にんじん・チ ンゲンサイ・たまねぎ・だいこ ん・りんご缶詰
30	土	牛乳 ウエハース	ご飯 クリームシチュー 切干大根の塩昆布和え みかん缶	牛乳 クッキー	牛乳・若鶏もも皮なし	鉄・コラーゲンウエハース(コ コア)・米・じゃがいも クッキー	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・切干しだいこん・きゅ うり・にんじん・塩昆布・みか ん缶詰