

令和6年 11月 予定献立表

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1 29 金	1 29日 ご飯	★ぶりの煮みそ焼き	里芋の煮物	紅白なます	沢煮漬	ホイップジャムサンド	
	米	ぶり 味噌 長葱 しょう油 みりん 酒	里芋 いんげん 素精糖 しょう油 塩	大根 人参 素精糖 酢 塩 さくの花(15日)	豚肉 人参 ごぼう 椎茸 ほうれん草 かつお昆布だし 塩 しょう油	ロールパン ジャム ホイップクリーム グラニュー糖 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
	15日 赤飯						
15	米 ささげ ごま 塩						
2 16 土	ご飯	鶏肉のごま焼き	ほうれん草の磯辺和え		わかめとなめこの味噌汁	しらすとゆかりの混ぜご飯	
	米	鶏肉 しょう油 酒 みりん ごま	ほうれん草 人参 もやし ほしのり かつお昆布だし しょう油		わかめ 長葱 なめこ 味噌 煮干しだし	米 しらす しそ葉 塩 ごま (果物 牛乳)	
18 月	ご飯	★さつま芋コロッケ	ブロッコリーのチキンサラダ		あおさの味噌汁	★ベイクチーズケーキ	
	米	さつま芋 玉葱 豚ひき肉 塩 薄力粉 パン粉 なたね油 トマトケチャップ 中濃ソース	ブロッコリー 人参 キャベツ パプリカ ささみ 酢 塩 なたね油 素精糖		あおさ 玉葱 味噌 煮干しだし	クリームチーズ グラニュー糖 卵 薄力粉 生クリーム レモン汁 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
5 19 火	ご飯	鯖のみぞれ煮	五目きんぴら	かぶと胡瓜の塩もみ	白菜と舞茸の味噌汁	レーズンスコーン	
	米	まさば 塩 酒 片栗粉 なたね油 大根 あさつき 素精糖 しょう油 塩	はす ごぼう 人参 こんにゃく 豚肉 ごま 素精糖 しょう油 なたね油	かぶ 胡瓜 塩	白菜 舞茸 味噌 煮干しだし	薄力粉 干しぶどう BP バター グラニュー糖 牛乳 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
6 20 水	カレーライス		コールスローサラダ		春雨スープ	海苔チーズトースト	
	米	じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 カレー粉 薄力粉 なたね油 プロセスチーズ りんごトマト 牛乳 なたね油 トマトケチャップ ウスターソース 塩	キャベツ 人参 胡瓜 干しぶどう 酢 塩 なたね油		春雨 ささみ 豆苗 かつお昆布だし 塩 しょう油	食パン 青のり チーズ (果物 牛乳)	スバゲティ サラダ 汁物
7 21 木	ご飯	鮭の磯辺焼き	★大根と柿のごま酢和え	筑前煮	豆腐とわかめの味噌汁	レモンドーナツ	
	米	鮭 しょう油 本みりん あおのり	大根 胡瓜 かき ごま 酢 素精糖 塩 しょう油	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 里芋 さやえんどう しょう油 素精糖 なたね油 かつお昆布だし	豆腐 わかめ 長葱 味噌 煮干しだし	薄力粉 BP グラニュー糖 牛乳 バター 卵 なたね油 レモン 粉糖 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
8 22 金	パン	鶏肉のケチャップあんからめ	フレンチポテトサラダ		オニオンスープ	五日御飯	
	食パン	鶏肉 生姜 塩 酒 片栗粉 トマトケチャップ しょう油 素精糖	じゃが芋 人参 胡瓜 コーン ハム 酢 なたね油 塩		玉葱 人参 パセリ なたね油 塩	米 鶏ひき肉 酒 人参 油揚げ 干し椎茸 しめじ しょう油 素精糖 なたね油 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
9 土	チキンピラフ		キャベツとツナのサラダ		椎茸と三つ葉のすまし汁	クラッカーサンド	
	米	鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 なたね油 塩 バター しょう油	キャベツ 人参 胡瓜 ツナ 酢 塩 なたね油		椎茸 三つ葉 玉葱 かつお昆布だし 塩 しょう油	クラッカー ジャム (果物 牛乳)	
11 25 月	ご飯	豚肉の生姜焼き	ひじき煮	小松菜のごま和え	大根と油揚げの味噌汁	塩やきそば	
	米	豚肉 玉葱 しょう油 本みりん 生姜 なたね油	干ひじき 人参 干し椎茸 素精糖 しょう油 なたね油	小松菜 もやし しょう油 素精糖 ごま	大根 油揚げ 味噌 煮干しだし	蒸し中華麺 鶏ひき肉 生姜 もやし 人参 たら キャベツ 塩 しょう油 ごま油 青のり (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
12 26 火	いなかうどん		12日 焼きいも	26日 金時豆の甘煮	ブロッコリーのおか和え	★昆布のおにぎり	
	うどん	鶏肉 油揚げ 人参 大根 長葱 しめじ ほうれん草 みそ しょう油 酒 かつお昆布だし	さつま芋	いんげん豆 素精糖 塩	ブロッコリー しょう油 かつお節	米 昆布 ごま かつお節 しょう油 みりん 素精糖 酒 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
13 27 水	麻婆豆腐丼		切干大根のナムル		ニラと卵のすまし汁	アップルパイ	
	米	豚ひき肉 長葱 木綿豆腐 人参 生姜 にんにく 味噌 しょう油 片栗粉 素精糖 なたね油	切干大根 小松菜 人参 もやし しょう油 酢 ごま油 ごま		ニラ 玉葱 卵 かつお昆布だし 塩 しょう油 片栗粉	りんご 素精糖 ぎょうざの皮 なたね油 (果物 牛乳)	スバゲティ サラダ 汁物
14 28 木	ご飯	鶏の竜田揚げ	根菜サラダ		じゃが芋の味噌汁	フルーツヨーグルト	
	米	鶏肉 酒 しょう油 生姜 にんにく 片栗粉 なたね油	大根 ごぼう れんこん 人参 胡瓜 ツナ こんにゃく マヨネーズ しょう油 素精糖 ごま		じゃが芋 玉葱 あさつき 味噌 煮干しだし	ヨーグルト りんご グラニュー糖 みかん缶 もも缶 パイナップル (せんべい 麦茶)	おにぎり 和え物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆13日は誕生会です。
 ☆15日は七五三のお祝い膳です。
 ☆は新メニューです。
 今月の果物予定:りんご なし 等

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	575Kcal	23.8g	20.9g	272mg
栄養目標値	598Kcal	20.0g	19.0g	258mg