



2024年11月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		黄	赤	緑	
1	金	麦茶 小魚せんべい	もみじごはん	鶏肉のごま塩唐揚げ キャベツとクルトンのサラダ すまし汁(ほうれん草・えのき草)	牛乳 ケーキ	米・砂糖・片栗粉・ごま油・クルトン・ケーキ	鶏肉・牛乳	人参・生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・えのき草	醤油・みりん・塩・酢・かつおだし
2	土	麦茶 ヨーグルト	ロールパン	ホットドッグ ほうれん草とツナのマカロニソテー カレースープ(ブロッコリー・じゃが芋)	牛乳 ふりかけおにぎり	ロールパン・マーガリン・マカロニ・油・じゃが芋・米	ウインナー・ツナ・牛乳	キャベツ・ほうれん草・玉葱・人参・ブロッコリー	ケチャップ・塩・コンソメ・カレー粉・ふりかけ
3	日			文化の日					
4	月			振替休日					
5	火	麦茶 カシワマゼン	ごはん	鮭のチャンチャン焼き じゃが芋と塩昆布の和え物 中華スープ(卵・わかめ)	牛乳 ミートパイ	米・油・砂糖・じゃが芋・ごま油・ごま・パイ皮・小麦粉	鮭・卵・牛乳・豚肉・チーズ	玉葱・人参・椎茸・ピーマン・塩昆布・わかめ	塩・酒・醤油・味噌・みりん・中華だし・ケチャップ
6	水	麦茶 野菜せんべい	ふりかけごはん	ブロッコリーとチーズのオムレツ かぼちゃの塩バター煮 スープ(キャベツ・しめじ)	牛乳 みかんゼリー ごまビスケット	米・油・砂糖・バター・寒天・ごまビスケット	卵・ウインナー・牛乳・チーズ・ベーコン	ブロッコリー・玉葱・かぼちゃ・キャベツ・しめじ・オレゴン・ジューズ・みかん缶	ふりかけ・塩・コンソメ
7	木	麦茶 ゼリー	納豆ごはん	炒り鶏 もやしとハムのごま酢和え すまし汁(豆腐・小松菜)	牛乳 たらこ野菜菜のおにぎり	米・こんにやく・油・砂糖・ごま	納豆・鶏肉・ちくわ・ハム・豆腐・牛乳・たらこ	人参・ごぼう・グリーンピース・もやし・きゅうり・小松菜・野菜菜	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・酢
8	金	麦茶 ビスケット	ごはん	ポークカレー 人参のクリーミーサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 シュガートースト	米・さつまいも・油・砂糖・マヨレ・食パン・マーガリン	豚肉・牛乳・ヨーグルト	人参・玉葱・グリーンピース・きゅうり・コーン・りんご	カレールウ・塩
9	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鯖の香味焼き 里芋とささみのマヨネーズ和え 中華スープ(カブ・人参)	牛乳 ミルククリームパン	米・ごま・砂糖・ごま油・里芋・マヨネーズ・ミルククリームパン	鯖・鶏肉・牛乳	生姜・万能ねぎ・きゅうり・人参・カブ・カブ菜	酒・醤油・みりん・塩・中華だし
10	日								
11	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鯖のカレー風味ムニエル れんこんの金平 すまし汁(長芋・チンゲン菜)	牛乳 フルーツグラノーラ	米・小麦粉・バター・油・砂糖・ごま・ごま油・フルーツグラノーラ	鯖・豚肉・牛乳	れんこん・人参・いんげん・長芋・チンゲン菜・フルーツグラノーラ	塩・酒・カレー粉・醤油・みりん・かつおだし
12	火	麦茶 カシワマゼン	食パン	鶏肉のクリーム煮 小松菜とツナのサラダ スープ(かぼちゃ・玉葱)	牛乳 ひじきご飯	食パン・バター・小麦粉・砂糖・油・米	鶏肉・牛乳・ツナ・豚肉・油揚げ	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・小松菜・きゅうり・かぼちゃ・ひじき	塩・コンソメ・酢・醤油・酒
13	水	麦茶 ゼリー	ごはん	麻婆豆腐丼 白菜とじゃこの和え物 春雨スープ	牛乳 はりねずみのスイートポテト	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・さつまいも・バター・アーモンド・プリッツ	豆腐・豚肉・じゃこ・ハム・牛乳	長葱・人参・椎茸・にんにく・生姜・白菜・きゅうり・水菜	塩・味噌・醤油・中華だし・ココア
14	木	麦茶 野菜せんべい	うどん	かき玉うどん 大根とハムのサラダ ヨーグルト	牛乳 肉まん	うどん・油・片栗粉・砂糖・肉まん	鶏肉・ハム・ヨーグルト・牛乳・肉まん	ほうれん草・玉葱・椎茸・大根・人参・きゅうり・わかめ	塩・中華だし・酒・醤油・みりん・酢
15	金	麦茶 ビスケット	お赤飯	照焼きハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 相性汁	ヨーグルトドリンク ココアバナナケーキ	米・小麦・もち・ごま油・パン粉・砂糖・片栗粉・さつまいも・ミックス粉・バター	豚肉・牛乳・かつお節・ベーコン・ヨーグルトドリンク	玉葱・ブロッコリー・人参・きゅうり・バナナ	塩・かつおだし・醤油・みりん・味噌・ココア

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給食栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	475	17.0	16.6	62.2	1.8
3~5歳	607	22.1	21.8	78	2.4



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		黄	赤	緑	
16	土	麦茶 小魚せんべい	ロールパン	ホットドッグ ほうれん草とツナのマカロニソテー カレースープ(ブロッコリー・じゃが芋)	牛乳 ふりかけおにぎり	ロールパン	ウインナー・ツナ・牛乳	キャベツ・ほうれん草・玉葱・人参・ブロッコリー	ケチャップ・塩・コンソメ・カレー粉・ふりかけ
17	日								
18	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	さつまいもコロケ グリーンサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	牛乳 柿 もみじ饅頭	米・さつまいも・小麦粉・パン粉・油・砂糖・もみじ饅頭	ツナ・油揚げ・牛乳	玉葱・キャベツ・きゅうり・人参・大根・柿	塩・ソース・酢・かつおだし・味噌
19	火	麦茶 カシワマゼン	ごはん	鮭のチャンチャン焼き じゃが芋と塩昆布の和え物 中華スープ(卵・わかめ)	牛乳 ミートパイ	米・油・砂糖・じゃが芋・ごま油・ごま・パイ皮・小麦粉	鮭・卵・牛乳・豚肉・チーズ	玉葱・人参・椎茸・ピーマン・塩昆布・わかめ	塩・酒・醤油・味噌・みりん・中華だし・ケチャップ
20	水	麦茶 野菜せんべい	ふりかけごはん	ブロッコリーとチーズのオムレツ かぼちゃの塩バター煮 スープ(キャベツ・しめじ)	牛乳 みかんゼリー ごまビスケット	米・油・砂糖・バター・寒天・ごまビスケット	卵・ウインナー・牛乳・チーズ・ベーコン	ブロッコリー・玉葱・かぼちゃ・キャベツ・しめじ・オレゴン・ジューズ・みかん缶	ふりかけ・塩・コンソメ
21	木	麦茶 ゼリー	納豆ごはん	炒り鶏 もやしとハムのごま酢和え すまし汁(豆腐・小松菜)	牛乳 たらこ野菜菜のおにぎり	米・こんにやく・油・砂糖・ごま	納豆・鶏肉・ちくわ・ハム・豆腐・牛乳・たらこ	人参・ごぼう・グリーンピース・もやし・きゅうり・小松菜・野菜菜	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・酢
22	金	麦茶 ビスケット	ごはん	ポークカレー 人参のクリーミーサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 シュガートースト	米・さつまいも・油・砂糖・マヨレ・食パン・マーガリン	豚肉・牛乳・ヨーグルト	人参・玉葱・グリーンピース・きゅうり・コーン・りんご	カレールウ・塩
23	土			勤労感謝の日					
24	日								
25	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鯖のカレー風味ムニエル れんこんの金平 すまし汁(長芋・チンゲン菜)	牛乳 フルーツグラノーラ	米・小麦粉・バター・油・砂糖・ごま・ごま油・フルーツグラノーラ	鯖・豚肉・牛乳	れんこん・人参・いんげん・長芋・チンゲン菜・フルーツグラノーラ	塩・酒・カレー粉・醤油・みりん・かつおだし
26	火	麦茶 ヨーグルト	食パン	鶏肉のクリーム煮 小松菜とツナのサラダ スープ(かぼちゃ・玉葱)	牛乳 ひじきご飯	食パン・バター・小麦粉・砂糖・油・米	鶏肉・牛乳・ツナ・豚肉・油揚げ	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・小松菜・きゅうり・かぼちゃ・ひじき	塩・コンソメ・酢・醤油・酒
27	水	麦茶 カシワマゼン	ごはん	麻婆豆腐丼 白菜とじゃこの和え物 春雨スープ	牛乳 はりねずみのスイートポテト	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・さつまいも・バター・アーモンド・プリッツ	豆腐・豚肉・じゃこ・ハム・牛乳	長葱・人参・椎茸・にんにく・生姜・白菜・きゅうり・水菜	塩・味噌・醤油・中華だし・ココア
28	木	麦茶 ゼリー	うどん	かき玉うどん 大根とハムのサラダ ヨーグルト	牛乳 肉まん	うどん・油・片栗粉・砂糖・肉まん	鶏肉・ハム・ヨーグルト・牛乳・肉まん	ほうれん草・玉葱・椎茸・大根・人参・きゅうり・わかめ	塩・中華だし・酒・醤油・みりん・酢
29	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	照焼きハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 相性汁	ヨーグルトドリンク ココアバナナケーキ	米・小麦・もち・ごま油・パン粉・砂糖・片栗粉・さつまいも・ミックス粉・バター	豚肉・牛乳・かつお節・ベーコン・ヨーグルトドリンク	玉葱・ブロッコリー・人参・きゅうり・バナナ	塩・かつおだし・醤油・みりん・味噌・ココア
30	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鯖の香味焼き 里芋とささみのマヨネーズ和え 中華スープ(カブ・人参)	牛乳 ミルククリームパン	米・ごま・砂糖・ごま油・里芋・マヨネーズ・ミルククリームパン	鯖・鶏肉・牛乳	生姜・万能ねぎ・きゅうり・人参・カブ・カブ菜	酒・醤油・みりん・塩・中華だし

11月旬の食材

- ・鮭・鯖・鯖・かぶ・かぼちゃ・きのこ類・ごぼう・さつまいも・里芋・じゃが芋・大根・チンゲン菜・長芋・長葱・人参・野菜菜・白菜・ブロッコリー
- ・ほうれん草・れんこん・柿・みかん・りんご