

令和6年 11月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱ゆかになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	18	金・月	牛乳 ミルクパン 鶏肉のオレンジ焼き リッツ 切干大根のツナサラダ シュリエンヌスープ パナナ	牛乳 里芋ごはん	ミルクパン マヨドレ 米 里芋	鶏もも肉 ツナ 牛乳 油揚げ	マーマレードジャム にんにく 生姜 切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ えのき パナナ 万能ねぎ	592kcal	22.3g	2.3g
2	16	土	牛乳 中華丼 中華風きゅうり せんべい わかめスープ オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 ごま油 上白糖 片栗粉 三温糖 ホットケーキ粉 黒糖 油	豚小間肉 わかめ 牛乳	人参 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 きゅうり ねぎ オレンジ	512kcal	17.4g	1.8g
5	19	火	牛乳 麦ごはん ぶりの照り焼き コーン スナック ほうれん草の和風和え みそ汁(なめこ) りんご	牛乳 じゃがいももち	米 押麦 上白糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 油 三温糖	ぶり みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 もやし 人参 かぶ なめこ りんご	527kcal	18.8g	1.5g
6	20	水	牛乳 ごはん きのごハンバーグ のりもの ビスケット ブロッコリーサラダ ウィナースープ オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 パン粉 上白糖 油 三温糖 せんべい	豚ひき肉 牛乳 ウィンナー	玉ねぎ 椎茸 えのき しめじ ブロッコリー 寒天 人参 とうもろこし キャベツ オレンジ ぶどうジュース	570kcal	20.4g	2.3g
7	21	木	牛乳 カレーうどん さつま芋の天ぷら コーン クッキー かぶの浅漬け パナナ	牛乳 わかめおにぎり	うどん 片栗粉 さつま芋 薄力粉 油 米	豚バラ肉 油揚げ 牛乳 わかめ	人参 白菜 ほうれん草 きゅうり かぶ 生姜 パナナ 昆布	550kcal	16.8g	2.2g
8	22	金	牛乳 ごはん 五目たまご焼き リッツ 白菜の磯辺和え みそ汁(里芋) 柿	牛乳 きな粉揚げパン	米 上白糖 ごま油 里芋 コッペパン 油	鶏ひき肉 たまご みそ 牛乳 きな粉	にんにく ひじき ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜 白菜 きざみのり えのき 万能ねぎ 柿	519kcal	19.7g	1.6g
9	30	土	牛乳 鶏ごぼう丼 きゅうりのおかか和え ビスケット みそ汁(ほうれん草) オレンジ	牛乳 にんじんブリッツ	米 油 上白糖 麩 薄力粉	鶏もも肉 かつお節 みそ 牛乳 粉チーズ	人参 ごぼう もやし きゅうり ほうれん草 オレンジ	509kcal	20.9g	1.6g
11	25	月	牛乳 小松菜のクリームスパゲティ コールスローサラダ リッツ コンソメスープ りんご	牛乳 焼きおにぎり	スパゲティ 油 薄力粉 バター 三温糖 じゃが芋 米 上白糖	ベーコン 牛乳 みそ 粉チーズ ロースハム	小松菜 玉ねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり 人参 りんご 昆布	557kcal	20.1g	2.6g
12	26	火	牛乳 ごはん 鶏肉の梅煮 コーン スナック ほうれん草の納豆和え みそ汁(豆腐) 柿	牛乳 大学芋	米 油 三温糖 上白糖 さつま芋 黒いりごま	鶏もも肉 ひきわり納豆 絹豆腐 わかめ みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 えのき ねぎ 柿	502kcal	21.6g	1.4g
13	27	水	牛乳 食パン ボークチャップ のりもの ビスケット マカロニサラダ コーンスープ パナナ	牛乳 高菜ごはん	食パン 油 三温糖 マカロニ マヨドレ 米 ごま油 上白糖	豚小間肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 人参 とうもろこし クリームコーン パナナ 高菜	590kcal	23.0g	1.4g
14	28	木	牛乳 麦ごはん カレイのごまみそ焼き コーン クッキー 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩) オレンジ	牛乳 ココアちんすこう	米 押麦 白すりごま 上白糖 里芋 三温糖 麩 薄力粉 油	カレイ みそ 高野豆腐 鶏もも肉 牛乳	生姜 人参 いんげん 昆布 小松菜 オレンジ	527kcal	23.7g	1.2g
15	29	金	牛乳 ごはん ホイコーロー リッツ 青のりポテト 春雨スープ りんご	牛乳 シュガーパイ	米 油 ごま油 上白糖 じゃが芋 春雨 パイ生地 グラニュー糖 バター	豚小間肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく キャベツ ビーマン 人参 ねぎ 青のり いら りんご	557kcal	17.0g	1.5g
金		牛乳 ポークライス チンゲン菜のナムル リッツ かぶスープ パナナ	牛乳 ぐるぐるパイ (いちご・ブルーベリー)	米 油 ごま油 三温糖 上白糖 パイ生地	豚バラ肉 ツナ 牛乳	にんにく 玉ねぎ とうもろこし 万能ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 かぶ パナナ	558kcal	15.7g	1.2g	

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・柿を予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。