

令和6年度 11月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や青になる(赤)	酸や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 (金)	ごはん マーボー豆腐 ※華風サラダ(卵・乳→ハム除去) ※海鮮シュウマイ(卵→ポークシュウマイ) 麦茶	※ヨーグルト(乳→除去) 豆腐 豚肉 ※ハム(卵・乳→除去) 味噌	米 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし 玉ねぎ 人参 きゅうり にら 生姜	405kcal	※ヨーグルト (乳→豆乳プリン)
5 (火)	～誕生会～ 赤飯 ※ヒレカツ(卵・乳→チキンカツ) ブロッコリーとれんこんのサラダ ※お祝いゼリー(乳→ブドウゼリー) すまし汁(麩・オクラ・えのき) 麦茶	豚肉 ツナ ※卵(卵→除去) ささげ	米 マヨネーズ もち米 パン粉 油 麩	ブロッコリー れんこん オクラ 人参 コーン えのきたけ ごま塩	375kcal	たい焼き
6 (水)	ごはん 鮭の野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 ※ブロッコリーピーナッツ和え(ナッツ→ごま和え) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 鮭 鶏肉 かまぼこ	米 じゃがいも 砂糖 ※ピーナッツ(ナッツ→除去) 片栗粉 油	りんご れんこん ブロッコリー 人参 もやし コーン 絹さや ビーマン	359kcal	りんごゼリー
7 (木)	※食パン(乳→除去ロール) ジャム ※マカロニのクリーム煮(乳→牛乳除去・除去ルー代替) 桃ゼリー ※野菜スープ(卵・乳→除去ウインナ代替) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 鶏肉 ※ベーコン(卵・乳→除去) 鮭	※パン (卵・乳→除去ロール) 米 じゃがいも マカロニ ※マーガリン(乳→除去)	キャベツ 玉ねぎ いちごジャム トマト 人参 しめじ コーン グリーンピース 海苔	357kcal	鮭おにぎり
8 (金)	ごはん さばの西京焼き がんもの煮物 ブロッコリーツナマヨ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 麦茶	さば がんもどき 豚肉 ツナ 味噌	米 マヨネーズ 油 麩 砂糖	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 いんげん わかめ	384kcal	豆乳いちごプリン
11 (月)	ごはん ※たまごふりかけ(卵・乳→わかめごはん) メンチカツ 豆葉サラダ みかん缶 みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) 麦茶	大豆 ツナ 味噌 高野豆腐	米 油 砂糖 ごま油	みかん 小松菜 葉大根 玉ねぎ 人参 ごま	375kcal	※カステラ (卵・乳→米粉マフィン)
12 (火)	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 春雨のカレー炒め 浅漬け ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 鮭 豚肉 味噌	米 マヨネーズ 春雨 砂糖 油	大根 キャベツ きゅうり 人参 黄ピーマン ビーマン	376kcal	ブドウゼリー
13 (水)	豚丼 ごまじこサラダ りんご 麦茶	豚肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 ごま油	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり したき コーン あさつき ごま にんにく 生姜	368kcal	※チーズ蒸しケーキ (乳→米粉のケーキ)
14 (木)	ごはん ※はんぺんチーズフライ(卵・乳→チキンカツ) ※アスパラベーコンソテー(卵・乳→除去ウインナ代替) ※ヨーグルト和え(乳→フルーツのみ) (バナナプリン除去) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) はんぺん ※ヨーグルト(乳→除去) ※チーズ(乳→除去) ※ベーコン(卵・乳→除去) ※卵(卵→除去)	米 さつまいも 小麦粉 砂糖 パン粉 油	アスパラガス 桃 みかん ※バナナプリン (バナナプリン除去)	431kcal	※あんぱん (卵・乳→除去ロールジャムパン)
15 (金)	～七五三献立～ 五目ごはん 赤魚の塩焼焼き ※大根サラダ(卵・乳→ハム除去) お祝いクレープ すまし汁(豆腐・しめじ・わかめ) 麦茶	赤魚 鶏肉 豆腐 ※ハム(卵・乳→除去)	米 米こうじ マヨネーズ 油	大根 人参 ごぼう きゅうり コーン わかめ しいたけ しめじ	427kcal	※どら焼き (卵・乳→たい焼き)
18 (月)	ごはん ※ハムカツ(卵・乳→チキンカツ) ほうれん草の磯和え みかん缶 みそ汁(玉ねぎ・わかめ・麩) 麦茶	※ハム(卵・乳→除去) 豆腐 味噌	米 パン粉 油 小麦粉	ほうれん草 みかん 玉ねぎ 人参 コーン わかめ 海苔	344kcal	※メロンパン (卵・乳→米粉のケーキ)
19 (火)	ごはん 手作りふりかけ 春巻き ※にらもやしソテー(卵・乳→除去ウインナ代替) ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 豚肉 ※ベーコン(卵・乳→除去) ちりめんじゃこ かつお節	米 春巻きの皮 油 片栗粉 砂糖	もやし ※バナナ(バナナ→除去) にら 葉大根 人参 たけのこ ごま	400kcal	※オレンジジュニッシュ (卵・乳→除去ロールジャムパン)
20 (水)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん さばの塩焼き 大根おろし 栄養きんぴら キャベツの塩昆布和え みそ汁(なめこ・豆腐) 麦茶	さば 豆腐 豚肉 さつま揚げ 味噌	米 マカロニ ごま油 砂糖 油	大根 キャベツ 人参 ごぼう きゅうり ねぎ なめこ いんげん あさつき 海苔 塩昆布	346kcal	いりこ菜飯おにぎり
21 (木)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん にら豆腐 チンゲン菜のえのき和え オレンジ 麦茶	豆腐 豚肉 きな粉	米 ホットケーキ粉 黒砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖	オレンジ チンゲン菜 人参 えのきたけ しめじ にら コーン	327kcal	黒糖きなこ蒸しパン
22 (金)	醤油ラーメン 肉野菜炒め 焼き餃子 ※ミニバイン缶(バナナプリン→みかん缶) 麦茶	※牛乳(乳→除去) 豚肉 ※卵(卵→除去)	中華麺 餃子の皮 砂糖 油 ごま油	※バナナプリン (バナナプリン除去) キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 しめじ わかめ	327kcal	※プリン (卵・乳→豆乳プリン)
25 (月)	ごはん コロッケ ※ほうれん草とベーコンのソテー (卵・乳→除去ウインナ代替) みかん缶 ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 豆腐 ※ベーコン(卵・乳→除去)	米 ホットケーキ粉 ※マーガリン(乳→除去) 油 砂糖 ※バター(乳→除去)	草履豆 みかん 玉ねぎ 人参 コーン ごま	390kcal	豆腐のスコーン
26 (火)	ピピンパン ※錦糸シュウマイ(卵→ポークシュウマイ) ※フルーツ杏仁(乳→フルーツのみ)(バナナプリン除去) 麦茶	豚肉 味噌	米 砂糖 油 ごま油	もやし ほうれん草 人参 みかん ※バナナプリン (バナナプリン除去) ごま	412kcal	※クリームコンフェ (卵・乳→米粉のマフィン)
27 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜納豆和え りんご 麦茶	鮭 納豆 味噌	米 砂糖 油 ごま油	りんご 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 しめじ ごま	315kcal	※バウムクーヘン (卵・乳→米粉のケーキ)
28 (木)	焼きそば ※胚芽ロール(卵・乳→除去ロール) ※ごぼうサラダ(卵・乳→ハム除去) ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 豚肉 ※ハム(卵・乳→除去) ツナ	焼きそば麺 パン 米 マヨネーズ 油 砂糖	※バナナ(バナナ→除去) ごぼう 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン きゅうり ビーマン ごま 海苔	390kcal	和風ツナおにぎり
29 (金)	二色丼 切干大根とツナのサラダ 蜜さつま 麦茶	鶏肉 ※卵(卵→除去) ツナ	米 さつまいも 砂糖 油 ごま油	もやし 人参 きゅうり 切干大根 絹さや ごま 生姜	347kcal	※大判焼き (卵・乳→米粉のタルト)

<昼食 平均栄養量>

	平均	目標量
エネルギー	373kcal	395kcal
たんぱく質	14.9g	15.8g
脂質	11.3g	11.0g
塩分	1.3g	1.3g

※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。
※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。
※()表示、※表示はアレルギー食対応です。
※おやつには麦茶がつけます。



※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。