



2024年11月 すすきの保育園予定献立表



日にち	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	ざいりょうめい		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	麦茶	ご飯 肉豆腐	牛乳	米 砂糖 白滝	豆腐 豚肉	人参 玉ねぎ
		リッツ	キャベツとハムのサラダ チンゲン菜と卵の味噌汁	豆乳ココアプリン	マヨネーズ ゼラチン 砂糖 ココア	ハム 卵 味噌	キャベツ チンゲン菜
2	土	麦茶	焼きそば さつま芋のサラダ	牛乳	蒸し中華麺 さつま芋 マヨネーズ	豚肉 青のり	キャベツ 人参 ビーマン
		クラッカー	大根のスープ	たいやき・ウエハース	たい焼き	わかめ 牛乳	玉ねぎ きゅうり 大根
5	火	麦茶	ご飯 鶏肉のみもじ焼き	牛乳	米 マヨネーズ 油 砂糖	鶏肉 味噌 ひじき 高野豆腐	人参 絹さや コーン
		せんべい	高野豆腐とひじきの含め煮 キャベツのすまし汁	ツナの塩昆布スパゲティ	スパゲティ パター	油揚げ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ
6	水	麦茶	ひき肉となすのカレーライス わかめサラダ	牛乳	米 油 じゃが芋 カレーフレーク	鶏肉 わかめ	なす 玉ねぎ コーン 人参 きゅうり
		野菜スティック・チーズ	かとうジュース	お誕生日ケーキ	ごま油 マーガリン ぶどうジュース ケーキミックス ホイップクリーム	卵 牛乳	黄桃缶
7	木	麦茶	麦ご飯 白身魚のフライ	牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油	ホキ 納豆	人参
		ブルーಣ	白菜の納豆和え 大根と玉ねぎの味噌汁	きなこクリームサンド	ごま 食パン 砂糖 練乳 マーガリン	味噌 牛乳	人参 大根 玉ねぎ
8	金	麦茶	ご飯 鶏肉じゃが	牛乳	米 じゃが芋 油	鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参
		かかばちスティック	もやしのごま和え かぶの味噌汁	あんこパイ	砂糖 ごま パイシート あんこ	味噌 わかめ	もやし きゅうり コーン かぶ
9	土	麦茶	和風チャーハン 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳	米 ごま油	豚肉 かまぼこ	人参 玉ねぎ
		ミレービスケット	ゼリー	ワッフル・せんべい	みかんゼリー	味噌 牛乳	長ねぎ 小松菜
11	月	麦茶	ご飯 豚玉煮	牛乳	米 砂糖 油	豚肉 卵 海苔	玉ねぎ 人参 しめじ
		せんべい	しらすサラダ わかめとねぎの味噌汁	メープルマフィン	豆乳クリームバター 砂糖 小麦粉 BP メープルシロップ	味噌 わかめ	小松菜 白菜 ねぎ
12	火	麦茶	ご飯 鶏のから揚げ	牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油	鶏肉 水煮大豆 チーズ	きゅうり 人参 玉ねぎ
		アスバラガスビスケット	カリコリチーズサラダ えのきと豆腐の味噌汁	ポケットサンド	食パン ホイップクリーム	味噌 豆腐	コーン えのきだけ みかん缶
13	水	麦茶	ご飯 鮭のコーンマヨチーズ焼き	牛乳	米 マヨネーズ じゃが芋	鮭 粉チーズ ベーコン	コーン パセリ
		野菜スティック・チーズ	ジャーマンポテト けんちん汁	みかん・ウエハース	油 砂糖	厚揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 ごぼう みかん
14	木	麦茶	カレーうどん 竹輪とキャベツの甘酢和え	牛乳	うどん カレーフレーク 砂糖	豚肉 なたと	玉ねぎ ほうれん草 人参
		クラッカー	バナナ	ひじきおにぎり	米 ごま	竹輪 ひじき 油揚げ	キャベツ きゅうり バナナ
15	金	麦茶	ちらし寿司 千草和え	牛乳	米 砂糖 油 ごま 麩	鶏肉 卵	人参 たけのこ 絹さや
		ミレービスケット	花魁と玉ねぎのすまし汁	いちご風味ケーキ	小麦粉 BP いちごジャム	かまぼこ 牛乳	小松菜 もやし 玉ねぎ
16	土	麦茶	ご飯 がんもどきと鶏肉のうま煮	牛乳	米 春雨 マヨネーズ	鶏肉 がんも	人参 大根
		リッツ	シルバーサラダ さつまいもの味噌汁	りんごゼリー・せんべい	さつまいも りんごゼリー	ハム 味噌	きゅうり キャベツ 玉ねぎ
18	月	麦茶	麦ご飯 鶏肉の西京焼き	牛乳	米 押麦 砂糖	鶏肉 味噌	人参
		畑のクラッカー	切干大根のマヨサラダ かまぼこと玉ねぎのすまし汁	豆乳きな粉蒸しパン	マヨネーズ 小麦粉 BP 油	かまぼこ 牛乳	切干大根 小松菜 玉ねぎ
19	火	麦茶	麻婆白菜丼 ツナときゅうりのサラダ	牛乳	米 砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐	ねぎ 白菜
		野菜スティック・チーズ	かきたま汁	ボンデケーキ	小麦粉 上新粉	味噌 ツナ	きゅうり キャベツ 人参 万ねぎ
20	水	麦茶	ご飯 さばの南部焼き	牛乳	米	鯖	小松菜 コーン
		かかばちスティック	小松菜とコーンのソテー キャベツとえのきの味噌汁	りんご・せんべい	ロールパン 油 砂糖 マカロニ	ハム 味噌	キャベツ えのきだけ りんご
21	木	麦茶	ロールパン えびぐらタン	牛乳	ロールパン 油 砂糖 マカロニ	えび	玉ねぎ 人参 ブロッコリー
		ブルーಣ	白菜と蒸し鶏のごま和え プチチーズ	★だまこ汁	ごま 米	蒸し鶏 チーズ	ごぼう まいたけ 小松菜 長ねぎ
22	金	麦茶	ご飯 厚揚げのそぼろあん	牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ 人参
		野菜スティック・チーズ	ひじきの和風和え なすの味噌汁	しらすのひとくちピザ	餃子の皮 マヨネーズ	カニカマ ひじき	かかばち 人参 ほうれん草
25	月	麦茶	ご飯 かに玉	牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	卵 カニカマ	ねぎ 干し椎茸 グリンピース
		せんべい	マカロニサラダ わかめと麩の味噌汁	レモンクッキー	麩 小麦粉 マーガリン	ハム わかめ 味噌	きゅうり 人参 レモン果汁
26	火	麦茶	ご飯 豚肉の甘辛炒め	牛乳	米 さつまいも マヨネーズ	豚肉	キャベツ 人参 ごぼう
		ブルーಣ	さつまいものヨーグルトサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁	ぶどうゼリー	ぶどうゼリーの素 ホイップクリーム	味噌 油揚げ	かかばち ブロッコリー ほうれん草
27	水	麦茶	ご飯 ぶりの照り焼き	牛乳	米 小麦粉 白滝	ブリ	人参 ごぼう
		ミレービスケット	豚肉さんびら チンゲン菜とねぎの味噌汁	◆二色さつまいもボール	◆紫さつま芋 さつま芋 砂糖 片栗粉 油	豚肉 味噌	チンゲン菜 ねぎ
28	木	麦茶	三色丼 切干大根煮	牛乳	米 油 ごま リッツ マシュマロ	しらす 卵そぼろ	小松菜 人参 ねぎ
		クラッカー	わかめと玉ねぎの味噌汁	マシュマロサンド		竹輪 味噌	切干大根 玉ねぎ
29	金	麦茶	ご飯 豚肉と大根のみそ煮	牛乳	米 白滝 ロールパン 油 砂糖	豚肉 味噌	大根 人参 絹さや
		野菜スティック・チーズ	納豆とひじきの和え物 白菜としめじの味噌汁	揚げパン		納豆 ひじき	ほうれん草 白菜 しめじ
30	土	麦茶	ねぎ塩豚丼 ゆかり和え	牛乳	米 ごま油	豚肉	長ねぎ もやし 人参 にんにく
		畑のクラッカー	豆腐とキャベツの味噌汁	ビスコ・せんべい	ゆかり粉	味噌 牛乳	きゅうり キャベツ

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっております。
 *栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）となっております。
 *食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 *保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧ください、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。
 *「★だまこ汁」は、お米の名産地である秋田県の郷土料理です。
 ◆神奈川県（横浜市瀬谷区）の農家さんの地場野菜【紫さつま芋】です。
 天候により使用できない場合があります。ご了承ください。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	490	18.0	16.6	261	1.3
3歳以上児	543	20.8	16.2	269	1.4