

令和6年

11月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	金	牛乳 オレンジ	とん井 さつまいもの甘煮 具だくさん味噌汁	豚もも 玉葱 生姜 さつまいも 大根 人参 ねぎ ごぼう	牛乳 あんぱん		550 kcal 22.1 g	577 kcal 22.3 g
2	土	麦茶 マリー ビスケット	チキンライス ポテトサラダ チンゲン菜スープ	米 鶏もも バター 玉葱 コーン ケチャップ じゃがいも きゅうり 人参 マヨレ チンゲン菜 玉ねぎ	牛乳 カルシウムせんべい ウエハース		470 kcal 13.9 g	547 kcal 16.4 g
5	火	麦茶 バナナ	レーズンツイスト タンドリーチキン コーンブロッコリー 豆腐スープ	鶏もも ヨーグルト 生姜 ソース カレー粉 ケチャップ ブロッコリー コーン 豆腐 玉葱 ベーコン	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 油揚げ 人参 のり	376 kcal 17.4 g	396 kcal 21.4 g
6	水	牛乳 オレンジ	ごはん マーボ豆腐 春雨サラダ わかたまスープ	豚挽 豆腐 玉葱 ねぎ ごま油 にんにく 生姜 片栗粉 ごま油 春雨 きゅうり ハム 人参 ごま油 卵 わかめ	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 チーズ 牛乳	501 kcal 22.1 g	518 kcal 22.2 g
7	木	牛乳 食べる 煮干し	きのこごはん さつまいものごま和え 豚汁	米 えのき しめじ 舞茸 油揚げ さつまいも ごま 豚もも 里芋 大根 人参 ねぎ 木綿豆腐 こんにゃく	麦茶 きな粉揚げパン	コッペパン 油 きな粉	453 kcal 17.8 g	470 kcal 15.9 g
8	金	牛乳 バナナ	ごはん 白身魚のオーロラソース 鉄骨サラダ なめこ汁	カレイ ピーマン 玉葱 コーン ケチャップ マヨレ 片栗粉 油 ひじき しらす干し 人参 ほうれん草 ごま油 マヨレ なめこ ねぎ 豆腐	麦茶 ふかし芋	さつまいも	440 kcal 19.4 g	435 kcal 21.0 g
9	土	麦茶 ウエハース	ごはん 青椒肉絲 キャベツとベーコンのソテー ニラ玉スープ バナナ	豚もも 片栗粉 たけのこ ピーマン ごま油 キャベツ ベーコン にら 卵	牛乳 ケーキドーナッツ		532 kcal 21.8 g	614 kcal 26.7 g
11	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 鶏肉とさつまいもの旨煮 もやしのじゃこ和え 味噌汁	鶏もも 片栗粉 さつまいも 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ 油 もやし チンゲン菜 人参 きゅうり ごま しらす干し にら まいたけ 玉葱	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす干し にんにく オリーブ油	418 kcal 15.5 g	503 kcal 18.3 g
12	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉の柳川風 白菜サラダ 味噌汁	豚もも 卵 ごぼう 玉葱 人参 しらたき 白菜 人参 きゅうり オリーブ油 焼き麩 わかめ	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	402 kcal 15.8 g	375 kcal 14.2 g
13	水	牛乳 食べる 煮干し	黒糖パン マカロニグラタン キャベツサラダ バナナ	マカロニ ベーコン 玉葱 しめじ 薄力粉 脱脂粉乳 バター チーズ キャベツ ベーコン パセリ レモン	麦茶 すいとん	薄力粉 人参 ねぎ かまぼこ	377 kcal 15.4 g	400 kcal 13.9 g
14	木	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐の中華煮 大根炒めサラダ わかめと竹輪のスープ	豆腐 豚もも にんじん キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 切り干し大根 しらす干し ごま油 青のり わかめ 竹輪 ねぎ ごま	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	463 kcal 20.3 g	471 kcal 20 g
15	金	牛乳 バナナ	ちらし寿司 鮭の塩焼き 凍り豆腐とひじきの含め煮 すまし汁	米 すしのこ こんにゃく ごぼう たけのこ 人参 れんこん インゲン でんぶ のり 卵 鮭 凍り豆腐 ひじき 人参 かつお節 花麩 ねぎ	牛乳 ホットドック	コッペパン ウィンナー キャベツ ケチャップ	525 kcal 30.4 g	531 kcal 32.5 g
16	土	麦茶 ばりんこ	ドライカレー 南瓜の煮物 味噌汁	豚挽 豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 ケチャップ 南瓜 人参 チンゲン菜	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		374 kcal 14.4 g	425 kcal 16.3 g