

# 献立表

令和6年11月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
01 金	昼食	① ごはん ② 水菜の味噌汁 ③ 厚揚げと鶏肉の煮物 ④ 小松菜としらすの磯和え ⑤ グレープフルーツ	米  油、三温糖	鶏もも肉、厚揚げ しらす干し、刻み海苔	玉ねぎ、水菜、えのき茸 大根、人参 キャベツ、小松菜 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油、かつお節(だし用)	519 23.9 16.1	461 21.9 15.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンクリームパンネ	パンネ、クリームコーン缶、コーン缶、小麦粉、バター、油	牛乳 牛乳、ウインナー(乳卵なし)	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ		
02 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	米、油、三温糖、片栗粉  三温糖	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)	557 21.6 18.2	490 20.0 16.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	プルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳	レモン果汁			
05 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切り干し大根のすまし汁 ③ ぶりのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ バナナ	米、押麦  白ごま、三温糖 さつま芋、三温糖、油	カットわかめ ぶり 鶏もも肉、大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき	人参、切干大根  人参、さやいんげん バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、かつお節(だし用)、酒、みりん風	610 27.1 19.4	531 23.8 18.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケーキ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩		
06 水	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ りんご	米 春雨 三温糖、油、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 りんご	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油	548 21.7 19.6	485 19.7 18.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	プルマンホワイト(パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり				
07 木	昼食	① ハヤシライス ② 里芋サラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	米、押麦、油 里芋、マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参  オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 醤油	619 25.1 21.1	552 23.0 19.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	牛乳 鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩		
08 金	昼食	① 人参ピラフ ② 大根と小松菜のスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ	米  ドライパン粉、油 油、三温糖	鶏もも肉、粉チーズ	人参 大根、小松菜、人参  キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、パセリ粉 酢、塩	554 21.4 16.4	489 19.8 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ドーナツ	小麦粉、揚げ油、三温糖、グラニュー糖、バター	牛乳 牛乳		ベーキングパウダー		
09 土	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ ジャガ芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米  じゃが芋、三温糖、油	高野豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	かぶ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 醤油、かつお節(だし用)	522 21.6 15.2	474 20.7 15.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳				
11 月	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつま芋のごま和え ⑤ オレンジ	米  米粉、油、三温糖、ごま油 さつま芋、白ごま、三温糖	高野豆腐 鶏もも肉	人参、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩 醤油	590 24.7 16.1	517 22.4 15.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のきなこケーキ	米粉、三温糖、油	牛乳 豆乳、スキムミルク、きな粉		ベーキングパウダー		
12 火	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油 マヨドレ	豚もも肉 ウインナー(乳卵なし)	チンゲン菜、もやし、生姜 玉ねぎ ブロッコリー みかん	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩	554 22.8 20.0	483 20.9 17.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩		
13 水	昼食	① ごはん ② ジャガ芋のスープ ③ カレイのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ りんご	米 じゃが芋 米粉、油 コーン缶、油	ウインナー(乳卵なし) カレイ	玉ねぎ、万能ねぎ  ほうれん草、人参、えのき茸 りんご	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 醤油、塩、こしょう	544 23.1 17.4	469 21.1 15.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉まん風	小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	生椎茸、長ねぎ、たけのこ(水煮)、生姜	醤油、ベーキングパウダー、塩		
14 木	昼食	① 菜めし ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米  片栗粉、三温糖 油、三温糖	木綿豆腐 鶏ひき肉	小松菜 なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、醤油、塩	489 19.9 15.2	437 18.6 14.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩		
15 金	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ バナナ	米、押麦  油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	キャベツ、しめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩	589 24.2 20.1	519 22.1 18.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	デュラムファイン(パン)、揚げ油、三温糖	牛乳		ココア		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑		3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
16 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	米、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節(だし用)	557 21.6 18.2	490 20.0 16.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	ブルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳	レモン果汁			
18 月	昼食	① ごはん ② 水菜の味噌汁 ③ 厚揚げと鶏肉の煮物 ④ 小松菜としらすの磯和え ⑤ グレープフルーツ	米 油、三温糖	鶏もも肉、厚揚げ しらす干し、刻み海苔	玉ねぎ、水菜、えのき茸 大根、人参 キャベツ、小松菜 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油、かつお節(だし用)	519 23.9 16.1	461 21.9 15.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンクリームパン	パンネ、クリームコーン缶、コーン缶、小麦粉、バター、油	牛乳 牛乳、ウインナー(乳卵なし)	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ		
19 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切り干し大根のすまし汁 ③ ぶりのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 白ごま、三温糖 さつまいも、三温糖、油	カットわかめ ぶり 鶏もも肉、大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき	人参、切干大根 人参、さやいんげん バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、かつお節(だし用)、酒、みりん風	610 27.1 19.4	531 23.8 18.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケーキ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩		
20 水	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ りんご	米 春雨 三温糖、油、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 りんご	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油	548 21.7 19.6	485 19.7 18.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり				
21 木	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 油、三温糖	厚揚げ 鶏もも肉	大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 酢、塩	578 22.2 18.2	507 20.6 16.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートポテト	さつまいも、三温糖、バター	牛乳 牛乳				
22 金	昼食	① ハヤシライス ② 里芋サラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	米、押麦、油 里芋、マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参 オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 醤油	619 25.1 21.1	552 23.0 19.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 鶏塩うどん	干しうどん、油	牛乳 鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節(だし用)、みりん風、昆布(だし用)、酒、塩		
25 月	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつまいものごま和え ⑤ オレンジ	米 米粉、油、三温糖、ごま油 さつまいも、白ごま、三温糖	高野豆腐 鶏もも肉	人参、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩 醤油	590 24.7 16.1	517 22.4 15.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のきなこケーキ	米粉、三温糖、油	牛乳 豆乳、スキムミルク、きな粉		ベーキングパウダー		
26 火	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油 マヨドレ	豚もも肉 ウインナー(乳卵なし)	チンゲン菜、もやし、生姜 玉ねぎ ブロッコリー みかん	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩	554 22.8 20.0	483 20.9 17.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩		
27 水	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ りんご	米 じゃが芋 米粉、油 コーン缶、油	ウインナー(乳卵なし) カレイ	玉ねぎ、万能ねぎ ほうれん草、人参、えのき茸 りんご	昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 醤油、塩、こしょう	544 23.1 17.4	469 21.1 15.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉まん風	小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	生椎茸、長ねぎ、たけのこ(水煮)、生姜	醤油、ベーキングパウダー、塩		
28 木	昼食	① 菜めし ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 片栗粉、三温糖 油、三温糖	木綿豆腐 鶏ひき肉	小松菜 なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、醤油、塩	512 19.9 14.4	456 18.5 14.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートパンキン	三温糖、バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ			
29 金	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	キャベツ、しめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩	589 24.2 20.1	519 22.1 18.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	デュラムファイン(パン)、揚げ油、三温糖	牛乳		ココア		
30 土	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	高野豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	かぶ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、塩 醤油、かつお節(だし用)	522 21.6 15.2	474 20.7 15.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	ミックス粉、コーン缶、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐、豆乳				

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつけます。  
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。  
 ☆8日はお楽しみメニュー(絵本給食)です。  
 ☆21日はお誕生会おやつです。  
 ※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	21.8g	16.2g
今月の平均値	494kcal	21.2g	16.9g	560kcal	23.1g	17.9g