

令和6年11月



献立表



西国分寺保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	① ごはん ② 麩と水菜の味噌汁 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 焼麩 油、三温糖	鶏もも肉、厚揚げ しらす干し、刻み海苔	水菜 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 醤油、みりん風、かつお節、酒 醤油、かつお節
	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、ベーコン	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、ぶなしめじ、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、昆布、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	食パン、油、三温糖	牛乳	レモン果汁	
05 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根のすまし汁 ③ ぶりのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ オレンジ	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 オレンジ	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、かつお節、酒、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケージョ	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 バナナ	米 春雨 三温、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 バナナ	昆布、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	食パン、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 スティックチーズ ④ りんご	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 りんご	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース 醤油
	午後おやつ	① 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節、みりん風、昆布、酒、塩
08 金	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 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 醤油、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートパンブキン	三温糖、バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	
09 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 醤油、かつお節、塩 醤油、かつお節
	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 醤油、酢、塩 醤油
	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 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ボークビーンズ ④ ブロccoli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、ぶなしめじ 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、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	丸パン、油、三温糖	牛乳		ココア
13 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	ハム 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、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 塩、醤油、こしょう
	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、酒、みりん風、塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節、みりん風、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、三温糖、油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
15 金	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 ベーコン	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、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩
	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

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
16 土	昼食	① 豚もも丼 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、昆布、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	食パン、油、三温糖	牛乳	レモン果汁	
18 月	昼食	① ごはん ② 麩と水菜の味噌汁 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 焼麩 油、三温糖	鶏もも肉、厚揚げ しらす干し、刻み海苔	水菜 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 醤油、みりん風、かつお節、酒 醤油、かつお節
	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、ベーコン	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ
19 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根のすまし汁 ③ ぶりのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ オレンジ	米、押麦 白ごま、三温糖 さつま芋、三温糖、油	カットわかめ ブリ 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 オレンジ	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、かつお節、酒、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケージョ	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 パナナ	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 パナナ	昆布、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	食パン、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり		
21 木	昼食	① ハヤシライス ② 里芋サラダ ③ スティックチーズ ④ りんご	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 りんご	ハヤシシル、ケチャップ、中濃ソース 醤油
	午後おやつ	① 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節、みりん風、昆布、酒、塩
22 金	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 パナナ	米、押麦 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、人参、きゅうり パナナ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートパンブキン	三温糖、バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	
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 醤油、酢、塩 醤油
	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 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ボークビーフズ ④ ブロccoliサラダ ⑤ パナナ	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、ぶなしめじ 玉ねぎ、人参、トマトビュレ ブロッコリー、人参 パナナ	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	丸パン、油、三温糖	牛乳		ココア
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	ハム 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、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 塩、醤油、こしょう
	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	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、酒、みりん風、塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節、みりん風、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、三温糖、油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
29 金	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 ベーコン	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、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、ひきわり納豆	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
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 醤油、かつお節、塩 醤油、かつお節
	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。

※食育の予定 18日(月) 和食の話 そら組
27日(水) じゃが芋洗い にじ組

※お弁当デーの予定 22日(金) そら組
28日(木) うみ組



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	22.5g
今月の平均値	495kcal	21.2g	16.8g	562kcal	23.1g	18.0g