

2024年 11月 3歳未満児献立表

予定平均エネルギー量 520kcal
 予定平均たんぱく質量 21.1g
 予定平均カルシウム量 277g
 予定平均塩分量 1.7g



11月の予定

- ・14日(木) 園外保育
- ・15日(金) 七五三
- ・27日(水) 誕生会

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
				エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくなる食品
11月25日	鶏肉のマーマレード焼き 春雨レタスサラダ 押麦スープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	461 kcal	17.9 g	米 春雨 三温糖 ごま油 大麦	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ヨーグル ト	マーマレード レタス きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ しめじ 小松 菜 バナナ
12月26日	ミートオムレツ 花野菜サラダ ポトフ みかん	ごはん	カレーうどん 牛乳	502 kcal	20.9 g	米 じゃが芋 うど ん 片栗粉	牛乳 卵 豚肉 ハ ム ベーコン 油揚 げ	玉ねぎ 人参 カリ フラワー ブロッコ リー コーン 白菜 みかん 長葱 ほう れん草
12月27日	鮭バーグ レンコンのきんぴら 豚汁 バナナ	ごはん	大学芋 牛乳	559 kcal	24.8 g	米 パン粉 油 三 温糖 こんにやく さつま芋	牛乳 鮭 竹輪 豚 肉	玉ねぎ レンコン 人参 いんげん 大 根 ごぼう 長葱 バナナ
12月28日	鶏肉の香味焼き 南瓜の胡麻ドレサラダ ハヤシシチュー みかん	麦ごはん	ナポリタン 牛乳	570 kcal	22.3 g	米 大麦 オリーブ油 三温糖 じゃが芋 バ ター 小麦粉 油 ス パゲティ	牛乳 鶏肉 豚肉	レタス きゅうり 南 瓜 人参 玉ねぎ トマト缶 みかん ピーマン
12月29日	魚のグラタン フレンチサラダ バナナ コーンクリームスープ	ごはん	せんべい 牛乳	455 kcal	19.7 g	米 オリーブ油 油 片栗粉	牛乳 鮭 生クリー ム チーズ 卵	玉ねぎ しめじ きゅう り レタス サニーレタ ス コーン バナナ
12月30日	照り焼きチキン 野菜サラダ キノコスープ みかん	ごはん	せんべい 牛乳	381 kcal	15.9 g	米 三温糖 オリ ブ油	牛乳 鶏肉 ベーコ ン	レタス きゅうり 人 参 コーン えのきし めじ みかん
1月4日	タンドリーチキン グリーンサラダ コーン菜スープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	426 kcal	16.5 g	米 三温糖 オリ ブ油	牛乳 鶏肉 ヨーグ ルト	きゅうり レタス ブ ロッコリー 水菜 コーン 小松菜 人 参 バナナ
1月19日	豚肉の麦味噌焼き ひじきの中華サラダ 白菜と春雨のスープ みかん	ごはん	中華まん 牛乳	449 kcal	17.6 g	米 三温糖 ごま油 春雨	牛乳 豚肉	きゅうり ひじき 切 干大根 白菜 人参 玉ねぎ 水菜 みか ん
1月20日	ホッケの梅照り焼き 豚大根 麩のすまし汁 バナナ	ごはん	たぬき おにぎり 牛乳	599 kcal	25.1 g	米 三温糖 こんに やく 麩 ちくわ ぶ 天かす	牛乳 ホッケ 豚肉	梅 大根 人参 ご ぼう 生姜 ほうれ ん草 バナナ 青の り
1月21日	ポークケチャップ 春雨サラダ クリームシチュー みかん	麦ごはん	きな粉パン 牛乳	675 kcal	25.6 g	米 大麦 三温糖 春雨 じゃが芋 油 バター 小麦粉 食 パン	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 スキムミルク きな粉	きゅうり 人参 玉ね ぎ みかん
1月22日	〈もも組リクエスト給食〉 ミートボール 春雨のソテー 具沢山スープ りんご	ごはん	せんべい 牛乳	473 kcal	18.2 g	米 パン粉 三温 糖 片栗粉 春雨 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 小松 菜 キャベツ りんご
1月22日	鮭の紅葉焼き ごぼうと凍り豆腐の煮物 みそ汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	511 kcal	20.6 g	米 三温糖 さつま 芋	牛乳 鮭 豚肉 凍 り豆腐 油揚げ	人参 ごぼう 玉ね ぎ いんげん バナ ナ
1月23日	プルコギ炒め 野菜のナムル みそ汁 みかん	ごはん	せんべい 牛乳	366 kcal	13.5 g	米 ごま油 三温糖 片栗粉 麩	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 椎茸 もやし ほう れん草 わかめ み かん