

2024年 11月 3歳以上児献立表

予定平均エネルギー量 **409kcal**
 予定平均たんぱく質量 **21.1 g**
 予定平均カルシウム量 **201 g**
 予定平均塩分量 **2.0 g**

11月の予定

- 7日(木) 園外保育
- 15日(金) 七五三
- 18日(月) ゆり組芋洗い
- 19日(火) ゆり組クッキング
- 27日(水) 誕生会

日 曜日	献立	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	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き はるさめ 春雨レタスサラダ おしむぎ 押麦スープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	350 kcal	18.8 g	春雨 三温糖 ごま油 大麦	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	ミートオムレツ はなやさい 花野菜サラダ ポトフ みかん	カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳	370 kcal	19.7 g	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
13月 27	さけ 鮭バーグ レンコンのきんぴら とんじる 豚汁 バナナ	だいがくいも 大学芋 ぎゅうにゅう 牛乳	419 kcal	23.3 g	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
14月 28	とりにく 鶏肉の香味焼き かぼちゃ ごま 南瓜の胡麻ドレサラダ ハヤシチュー みかん	ナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳	486 kcal	24.8 g	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
15月 29	さかな 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	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	394 kcal	17 g	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
16月 30	ごはん 照り焼きチキン やさい 野菜サラダ キノコスープ みかん	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	480 kcal	20.9 g	米 三温糖 オリーブ油	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
4月 18	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	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	301 kcal	16.9 g	三温糖 オリーブ油	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
5月 19	ぶたにく むぎみそ や 豚肉の麦味噌焼き ひじきの ちゅうか 中華サラダ はくさい はるさめ 白菜と春雨のスープ みかん	ちゅうか 中華まん ぎゅうにゅう 牛乳	364 kcal	20.3 g	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
6月 20	ほっけの うめて や 梅照り焼き ぶただいこん 豚大根 ふ 麩のすまし汁 バナナ	たぬき おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	465 kcal	24.9 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
7月 21	ポークケチャップ はるさめ 春雨サラダ クリームシチュー みかん	きな粉パン ぎゅうにゅう 牛乳	574 kcal	26.4 g	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
8月	くも きゅうしよく くも組リクエスト給食 はるさめ ミートボール 春雨のソテー くだくさん 具沢山スープ りんご	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	325 kcal	15.3 g	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
22月	さけ こうようや 鮭の紅葉焼き ごぼう ちゅうか どうふ にももの とうふ と凍り豆腐の煮物 しる 味噌汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	373 kcal	19.3 g	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
9月 23	ごはん プルコギ炒め やさい 野菜のナムル しる 味噌汁 みかん	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	458 kcal	17.4 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