11月　献　立　表　（前半）認定こども園末光幼稚園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
2（月）	ごはん 筑前煮 なすのみそ汁	米、さといも、米粉、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、チーズ、調整豆乳	れんこん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、にんじん、いんげん、たまねぎ、なす、わかめ、ねぎ、コーン	牛乳 サブレ 牛乳 コーンチーズ 蒸しパン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
4（水）	ごはん ひじきと大豆の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏ひき肉、水煮大豆、ちくわ、みそ	ひじき、ためねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃく、れんこん、えだまめ、かぼちゃ、ほうれんそう	牛乳 クラッカー 牛乳 ハッシュド ポテト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
5（木）	ごはん 鮭の野菜ポン酢かけ さといものみそ汁	米、さといも、パイ皮、グラニュー糖	牛乳、鮭、かまぼこ、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、なす、れんこん、さやいんげん、わかめ、だいこん葉	牛乳 ビスケット 牛乳 ねじりパイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
6（金）	しらすごはん スクランブルエッグ ベーコンスープ	米、さつまいも、油	牛乳、しらす干し、卵、鶏ひき肉、ベーコン、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、ズッキーニ、しめじ、えのき、パセリ	牛乳 プリッツ 牛乳 クラスク	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
7（土）	炒めビーフン 中華スープ みかん缶	ビーフン、ごま油、じゃがいも	豚肉、えび、牛乳	たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、ピーマン、コーン、えのき、わかめ、ねぎ、みかん缶	ビスコ フルーチェ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
9（月）	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのみそ汁	米、米粉、砂糖、油	牛乳、牛肉、焼き豆腐、油揚げ、みそ、あずき	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、しらたき、えのき、ねぎ、かぼちゃ、だいこん葉	牛乳 サブレ 牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
10（火）	ごはん 中華風卵焼き もやしスープ	米、ごま油、じゃがいも、油	牛乳、卵、ひき肉、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、もやし、にら、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 フライドポテト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
11（水）	ごはん 高野豆腐の肉みそ炒め わかめスープ	米、食パン	牛乳、高野豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、なす、しいたけ、ブロッコリー、しょうが、わかめ、えのき、ねぎ、りんごジャム	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごの ジャムサンド	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
12（木）	ごはん 鮭の麹焼き ほうれんそうのごまあえ 豚汁	米、さつまいも、ごま油、ビスケット、マシュマロ	牛乳、鮭、豚肉、油揚げ、みそ	ほうれんそう、すりごま、だいこん、しめじ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、だいこん葉	牛乳 ビスケット 牛乳 マシュマロ ビスケット	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
13（金）	ロールパン 鶏肉の竜田揚げ ベイクドじゃが 野菜スープ	ロールパン、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、かまぼこ、調整豆乳、きなこ	あおのり、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、ズッキーニ、えのき、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 にんじんもち	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
14（土）	たかなチャーハン 蒸し鶏スープ パイン缶	米、パイ皮、アーモンド、グラニュー糖	しらす干し、鶏肉、牛乳	たかな、たまねぎ、にんじん、コーン、ごま、えのき、こまつな、パイン缶	ビスコ アーモンドパイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg

11月　献　立　表　（後半）　認定こども園末光幼稚園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
16（月）	ごはん ひじき入り炒り豆腐 こまつなのみそ汁	米、砂糖、じゃがいも、油	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、みそ	ひじき、たまねぎ、にんじん、えのき、しいたけ、いんげん、こまつな、コーン	牛乳 サブレ 牛乳 ハッシュド ポテト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
17（火）	ごはん 白身魚の磯風味焼き 厚揚げと野菜のあえもの さつまいものみそ汁	米、さつまいも、上新粉、白玉粉、砂糖	牛乳、白身魚、厚揚げ、卵、みそ、きなこ	やきのり、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 きなこ白玉	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
18（水）	 お弁当の日（誕生日会） ロッククッキー	ホットケーキ粉、砂糖、バター、コンフレーク、食パン、マヨネーズ	牛乳、調整豆乳、しらす干し、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ	牛乳 クラッカー 牛乳 しらすマヨチーズ トースト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
19（木）	ごはん 鶏肉のポテト衣焼き ブロッコリーサラダ キャロットスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、焼ふ、油	牛乳、鶏肉、ツナ、調整豆乳	ブロッコリー、きゅうり、コーン、すりごま、にんじん、クリームコーン、パセリ、あおのり	牛乳 ビスケット 牛乳 お麩の のり塩ラスク	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
20（金）	ごはん 卵と野菜の梅風味炒め とうがんのみそ汁	米、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、卵、えび、みそ、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、なす、こまつな、うめ、とうがん、おくら、わかめ、ねぎ	牛乳 プリッツ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
21（土）	ぴょんぴょんチャーハン 蒸し鶏スープ パイン缶	米、パイ皮、メープルシロップ、グラニュー糖	しらす干し、鶏肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン、ごま、えのき、こまつな、パイン缶	ビスコ メープル スティックパイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
24（火）	きのこたっぷりスパゲッティー ポテトスープ りんご缶	スパゲッティ、バター、じゃがいも、食パン、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、卵、ツナ	たまねぎ、えのき、ひらたけ、マッシュルーム、エリンギ、しいたけ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、パセリ、りんご缶	牛乳 あられ 牛乳 エッグツナサンド	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
25（水）	ごはん 鮭の利休揚げ かぼちゃソテー コンソメスープ	米、片栗粉、油、焼ふ、バター、グラニュー糖、ココア	牛乳、鮭、調整豆乳	ごま、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、ズッキーニ、パセリ	牛乳 クラッカー 牛乳 ココアラスク	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
26（木）	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ コーンクリームスープ	米、ごま油、はるさめ、砂糖、クラッカー	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ハム、卵	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、にんじん、ごま、コーンクリーム、コーン、わかめ、いちごジャム	牛乳 ビスケット 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
27（金）	ロールパン 秋野菜のポトフ風 りんごのサラダ	ロールパン、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、米粉、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ハム、チーズ	とうがん、にんじん、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、りんご	牛乳 プリッツ 牛乳 ハムチーズ 蒸しパン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
28（土）	野菜たっぷり汁ビーフン きゅうりとえびのサラダ みかん缶	ビーフン、ごま油、マヨネーズ	豚肉、えび、牛乳	たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、ピーマン、コーン、きゅうり、すりごま、みかん缶	ビスコ フルーチェ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
30（月）	ごはん 野菜たっぷり豚しょうが焼き 豆腐のみそ汁	米、さつまいも、油	牛乳、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、もやし、こまつな、わかめ、ねぎ	牛乳 サブレ 牛乳 さつまいもフライ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg