

献立表

2024年11月


南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	御飯、鶏肉の洋風照り焼き、 小松菜のナムル、けんちん 汁、りんご	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、マヨネーズ、オイスターソース、食塩、こしょう、油、/こまつな、キャベツ、しょうゆ、ごま油、ごま、/木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/りんご、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ビスケット	616(538) 24.8(19.1) 25.3(19.8) 3.1(2.8)
02 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
04 月	振替休日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
05 火	御飯、ドライカレー、もやし のナムル、野菜スープ、バナ ナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、コンソメ、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、小麦粉、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/さつまいも、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、焼き芋	583(474) 18.6(14.4) 17.5(11.2) 6.4(4.7)
06 水	御飯、マーボー豆腐、中華風 サラダ、わかめスープ、オレ ンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、蒸しパン	578(540) 22.0(19.8) 18.0(17.2) 2.8(2.5)
07 木	御飯、煮込みハンバーグ、ほ うれん草の和え物、ポテト スープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/ほうれん草、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩、コンソメ、こしょう、/バナナ、/牛乳、/ゆでうどん、豚肉(もも)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、みりん、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、おやつ焼きうどん	582(526) 23.3(20.6) 20.1(18.2) 5.6(4.5)
08 金	御飯、鯖の西京焼き、切干 大根の煮付け、すまし汁 (かぶ・わかめ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さわら、白みそ、みりん、砂糖、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、/かぶ、かぶ・葉、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/甘辛せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ゼリー、せんべい	413(455) 14.8(15.7) 6.0(9.9) 2.7(2.6)
09 土	おにぎり、メンチカツ、バナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
11 月	御飯、鶏の唐揚げ、キャベツ と油揚げの炒め煮、みぞ汁 (玉ねぎ・わかめ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、油揚げ、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、/たまねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、砂糖、バター、牛乳、卵、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、スイートポテト	577(515) 25.8(22.4) 18.2(15.9) 3.3(2.5)
12 火	食パン、タンメン、揚げぎょ うざいりご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、豚肉(もも)、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/ぎょうざ(冷凍)、油、/りんご、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり	558(451) 21.7(16.9) 19.7(12.1) 5.3(4.1)
13 水	御飯、鮭の塩焼き、もやしの おひたし、みぞ汁(じゃがい も)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、/たまねぎ、じゃがいも、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コッペパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コッペパン(ジャム・マーガリン)	471(462) 23.5(21.1) 11.1(11.9) 3.6(3.1)
14 木	御飯、おき焼き煮、キャベツ のおかか和え、みぞ汁(も やし・わかめ)、みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、しらたき、たまねぎ、にんじん、こまつな、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、酒、油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節、/もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ポップコーン	599(531) 20.9(18.3) 21.3(18.2) 6.2(4.8)
15 金	御飯、チキンカレー、パンサ ンスー、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/バナナ、/牛乳、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、せんべい	621(580) 18.6(17.3) 19.8(18.9) 6.4(5.4)
16 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)

献立表

2024年11月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18月	御飯、つくねの甘辛煮、小松菜ともやしの和え物、みそ汁(大根、えのき)、みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干しいたけ、食塩、片栗粉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩、/だいこん、えのきたけ、水、淡色みそ、ほんだし、/みかん、/牛乳、/じゃがいも、チーズ、片栗粉、食塩、片栗粉、油、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、まんまるじゃが	570(510) 23.3(20.5) 18.7(16.6) 7.6(5.7)
19火	食パン、スパゲティ、ポリタナ、オイル、ブロッコリー、コンソメスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/スパゲティ、油、ウインナー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/中華風まんじゅう、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、肉まん	516(433) 20.5(16.3) 17.3(11.3) 6.8(5.3)
20水	御飯、鶏肉のケチャップ煮、マカロニサラダ、白菜スープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、こしょう、/はくさい、にんじん、たまねぎ、水、食塩、コンソメ、/オレンジ、/牛乳、/ゼリーフライ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ゼリーフライ	614(581) 24.2(21.9) 19.8(18.9) 2.7(2.5)
21木	御飯、さけのみそ焼き(ごま)、茹で野菜サラダ、麩のすまし汁(えのき)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖、ごま、ごま油、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ	546(481) 23.9(20.0) 14.6(12.9) 2.4(1.9)
22金	御飯、コロッケ、キャベツとウインナーの蒸し煮、かに豆腐汁、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/ミートコロッケ(冷凍)、油、/キャベツ、たまねぎ、ウインナー、油、コーン缶、水、コンソメ、/木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	626(586) 18.4(17.1) 20.7(19.6) 1.8(1.7)
23土	勤労感謝の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
25月	親子丼(凍り豆腐入り)、キャベツの磯和え、みそ汁(かぼちゃ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり、/キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、焼きのり、/かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ドーナツ	617(533) 24.9(21.0) 20.6(17.0) 4.6(3.5)
26火	食パン、肉うどん、ナゲット、りんご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、カットわかめ、水、しょうゆ、本みりん、ほんだし、/チキンナゲット、/りんご、/牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おいなりさん	584(459) 26.1(19.1) 22.2(13.9) 4.8(3.7)
27水	キッズビビンバ、粉ふき芋、はるさめの中華スープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、鶏ひき肉、豚ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、食塩、パセリ粉、/キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、食塩、水、/バナナ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニきな粉あえ	544(496) 21.1(18.8) 15.7(15.4) 7.1(5.5)
28木	御飯、鯖のカレー竜田、ひじきの煮物、キャベツスープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さば、食塩、酒、カレー粉、片栗粉、油、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、ほんだし、/キャベツ、カットわかめ、にんじん、中華スープ、食塩、すりごま、/オレンジ、/ジョアブレン、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	570(550) 21.7(21.0) 17.7(17.6) 3.3(2.7)
29金	御飯、厚揚げとじゃが芋のどぼろ煮、大根のツナ和え、麩のみそ汁、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、/だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、しょうゆ、/焼ふ、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク	569(528) 20.4(18.5) 15.9(15.6) 5.8(4.8)
30土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

収穫の秋、食欲の秋です。魚や野菜、新米もぜひ味わいたいですね。

果物ではりんごやみかん、柿や栗などもおいしい時期です。旬の食材を色々食べてみましょう。

インフルエンザや風邪の予防には、手洗いうがいをしっかりすることが基本です。

食事の前はもちろん、外から帰ってきたときなど、こまめに行う習慣をつけると効果的ですよ。

