



# 11月 献立表



## かすみ保育園

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価	補食 (18:30~)
		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	調味料	午後おやつ		
01 — 金 —	セサミパン キウイフルーツ チーズインハンバーグ れんこんサラダ スープ(えのき茸・葱・わかめ)	小麦粉、米、マヨネーズ、砂糖、ごま、油、パン粉	豚肉、ツナ、卵、チーズ、牛乳	れんこん、玉ねぎ、ごぼう、えのき茸、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ひじき、椎茸	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、ソース、コンソメ、こしょう	牛乳 豚肉入り混ぜご飯 麦茶	エネルギー 657 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 29.7 g カルシウム 274 mg	スイートポテト
02 — 土 —	磯うどん 炊き合わせ バナナ	うどん、里いも、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、かまぼこ、凍り豆腐	バナナ、玉ねぎ、大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ、さやえんどう	しょうゆ、ココア、みりん	牛乳 ココアカップケーキ 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.1 g カルシウム 308 mg	ブチ肉まん
05 — 火 —	ご飯 みかん 鮭のもみじ焼き 海藻のごまみそサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	米、食パン、バター、マヨネーズ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鮭、みそ、油揚げ	みかん、にんじん、大根、キャベツ、きゅうり、ピーマン、ひじき、わかめ	酢、酒、食塩、こしょう	牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.7 g カルシウム 312 mg	スティックナゲット
06 — 水 —	ほうとう風うどん 三色和え スティックチーズ りんご	うどん、米、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、卵、チーズ、みそ、かに	りんご、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ、ごぼう	麦茶、しょうゆ、酒、酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 かのにスープかけご飯 麦茶	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.4 g カルシウム 232 mg	ブチ肉まん
07 — 木 —	ジャム&バターサンド(りんご) ボルシチ バナナ ちりめんサラダ 牛乳	食パン、じゃがいも、さつまいも、バター、油	牛乳、豚肉、カルピス、ちりめんじゃこ、生クリーム	にんじん、玉ねぎ、れんこん、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ、ごぼう	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 野菜チップス カルピス	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.8 g カルシウム 301 mg	スイートパンブキン
08 — 金 —	中華風そぼろ丼 ナムル 味噌汁(キャベツ・玉葱) 柿	さつまいも、米、砂糖、バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、卵	柿、玉ねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ、グリーンピース、椎茸、しょうが	しょうゆ、酒、酢	牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 298 mg	焼きおにぎり
09 — 土 —	きのこスパゲティ 酢の物 スープ(青菜・玉葱) キウイフルーツ	スパゲティ、米、オリーブ油、砂糖、ごま	チーズ、ベーコン、しらす、かつお節	玉ねぎ、きゅうり、キウイフルーツ、ほうれん草、まい茸、しめじ、ピーマン、にんじん、のり、わかめ	麦茶、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ	牛乳 チーズおかおにぎり 麦茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.5 g カルシウム 208 mg	スイートポテト
11 — 月 —	カレーライス ★ブロッコリーとツナのさっぱりサラダ スープ(ピーマン・えのき茸) みかん	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、あんこ、豚肉、ツナ	みかん、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのき茸、ピーマン、しめじ	カレーウ、めんつゆ、酒、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 手作りあんまん 牛乳	エネルギー 717 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 312 mg	スティックナゲット
12 — 火 —	みそラーメン 根野菜の炒り煮 スティックチーズ バナナ	中華めん、里いも、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、なると、チーズ、みそ、卵	りんご、もやし、にんじん、ほうれん草、こんにゃく、れんこん、とうもろこし、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩、シナモン、こしょう	牛乳 アップルパイ 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 26.3 g カルシウム 354 mg	スイートポテト
13 — 水 —	人参ごはん りんご 肉豆腐 わかめとコーンのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、パン、しらたき、油、砂糖、砂糖、粉糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、とうもろこし、わかめ	しょうゆ、酢、食塩、ココア	牛乳 ココア揚げパン 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.5 g カルシウム 331 mg	焼きおにぎり
14 — 木 —	海苔とチーズのサンドイッチ チリコンカン キウイフルーツ フレンチサラダ 白菜のクリームスープ	食パン、小麦粉、大和いも、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	豚肉、水煮大豆(国産)、牛乳、ベーコン、チーズ、卵、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、白菜、きゅうり、にんじん、もやし	麦茶、ケチャップ、ソース、コンソメ、酢、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳 洋風お好み焼き 麦茶	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 35.0 g カルシウム 320 mg	チーズドッグ
15 — 金 —	ご飯 バナナ ぶりの照り焼き 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(大根・わかめ)	米、砂糖、せんべい、ごま	ぶり、牛乳、みそ	ほうれん草、バナナ、みかん、大根、もやし、にんじん、寒天、わかめ、しょうが	麦茶、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳みかん寒せんべい 麦茶	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.8 g カルシウム 90 mg	ブチ肉まん
16 — 土 —	豚肉の甘辛丼 白菜のお浸し スープ(もやし・葱) りんご	米、マカロニ、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、ぎな粉、みそ、かつお節	もやし、りんご、白菜、ねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 24.7 g カルシウム 278 mg	スティックナゲット
18 — 月 —	唐揚げの甘酢丼 ひじきサラダ 味噌汁(里芋・青菜) りんご	米、里いも、片栗粉、ごま、油、ビスケット、粉糖、砂糖	鶏肉、ヨーグルト、ツナ、みそ	桃、もも、みかん、ほうれん草、キャベツ、にんじん、キウイ、さやえんどう、ひじき	麦茶、しょうゆ、みりん、めんつゆ、酒、酢	牛乳 フルーツヨーグルトかけ ビスケット 麦茶	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.1 g カルシウム 281 mg	焼きおにぎり
19 — 火 —	エビチリ焼きそば セロリと鶏肉のごま味噌和え スープ(もやし・ハム・葱) キウイフルーツ	焼きそばめん、米、油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	えび、卵、鶏肉、ハム、しらす、みそ、かつお節	玉ねぎ、にんじん、セロリ、きゅうり、もやし、ねぎ、たけのこ、椎茸、青のり	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、ソース、酢、コンソメ、酒、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 小魚おやき 麦茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.8 g カルシウム 214 mg	スイートパンブキン

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価	補食 (18:30~)
		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	調味料			
20 — 水 —	ご飯 バナナ かじきの西京焼き 青菜の磯和え すまし汁(はんぺん・みつば)	じゃがいも、 米、油、砂糖	牛乳、かじき、 はんぺん、みそ	バナナ、ほうれん 草、えのき 茸、三つ葉、に んじん、のり、 青のり	しょうゆ、みり ん、酒、酢、食 塩	牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.5 g カルシウム 249 mg	スティックナゲット
21 — 木 —	わかめご飯 柿 シュウマイ 人参しりしり 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉)	米、食パン、焼 売の皮、麦、 油、バター、片 栗粉、砂糖、こ ま油	牛乳、豚肉、 卵、ウィン ナー、チーズ、 みそ、油揚げ	柿、にんじん、 かぶ、玉ねぎ、 もやし、かぶ、 ねぎ、ピーマン	ココア、酒、め んつゆ、ケ チャップ、しょ うゆ、食塩、こ しょう	牛乳 ピザトースト ココア	エネルギー 735 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 30.1 g カルシウム 375 mg	チーズドッグ
22 — 金 —	ホットドッグ みかん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え わかめのかき玉スープ	パン、バター、 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ウ インナー、卵、 かつお節	みかん、ブロッ コリー、キャベ ツ、ねぎ、にん じん、わかめ、 しょうが	ケチャップ、 しょうゆ、みり ん、酒、コンソ メ、食塩	牛乳 フルーツ入りパフェ 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 24.9 g カルシウム 277 mg	ブチ肉まん
25 — 月 —	ふりかけご飯 キウイフルーツ 肉じゃが 和風サラダ 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、 油、片栗粉、し らたき、油、こ ま油	牛乳、豆腐、豚 肉、卵、みそ、 しらす	キャベツ、キウ イフルーツ、玉 ねぎ、にんじ ん、なめこ、 きゅうり	しょうゆ、ふり かけ、酢、みり ん、食塩	牛乳 サーターアランダギー 牛乳	エネルギー 695 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.7 g カルシウム 354 mg	スティックナゲット
26 — 火 —	ミートソーススパゲティ じゃがいもの千切りサラダ スープ(ベーコン・キャベツ・人参) りんご	スパゲティ、 米、じゃがいも、 油、小麦粉、オリ ーブ油、砂糖	豚肉、ハム、 ベーコン、たら こ、いか、チー ーズ	玉ねぎ、りん ご、にんじん、 トマトピュー レ、きゅうり、 キャベツ、のり	麦茶、ケチャッ プ、ソース、 酢、食塩、コン ソメ、こしょう、 パセリ粉	牛乳 たらこおにぎり、麦茶 乳：小魚 幼：するめ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 172 mg	ブチ肉まん
27 — 水 —	納豆ご飯 みかん さんまの竜田揚げ お浸し(青菜・キャベツ・人参) 豚汁	米、小麦粉、バ ター、砂糖、 油、片栗粉、蜂 蜜	牛乳、さんま、 納豆、豚肉、 卵、みそ、油揚 げ、かつお節	みかん、ほうれん 草、キャベツ、大 根、ねぎ、にんじ ん、こんにゃく、 ごぼう、のり、 しょうが	しょうゆ、酒、 紅茶	牛乳 紅茶マドレーヌ 牛乳	エネルギー 823 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 45.6 g カルシウム 331 mg	チーズドッグ
28 — 木 —	バターロールパン クリームシチュー 菜果サラダ バナナ	バターロールパ ン、米、じゃが いも、油、砂糖	鶏肉、牛乳、ツ ナ	玉ねぎ、キャベ ツ、にんじん、 きゅうり、ブロッ コリー、干しぶど う、さやえんどう	麦茶、酢、しょ うゆ、酒、食塩	牛乳 ツナのそぼろ寿司 麦茶	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 201 mg	スイートポテト
29 — 金 —	ご飯 キウイフルーツ 肉団子の甘酢あんかけ きゅうりのごまマヨネーズ 春雨スープ(にんじん・ねぎ・しいたけ)	米、コーンフ レーク、マシュ マロ、バター、 マヨネーズ、春 雨、ごま、砂 糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、鶏 肉、卵	キウイフルーツ、 きゅうり、 ねぎ、にんじ ん、椎茸、しょ うが	しょうゆ、ケ チャップ、酢、 酒、コンソメ、 食塩	牛乳 マシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 29.4 g カルシウム 279 mg	焼きおにぎり
30 — 土 —	卵とじうどん 酢味噌和え バナナ	うどん、小麦 粉、砂糖、片栗 粉、油	牛乳、鶏肉、 卵、竹輪、なる と、みそ	バナナ、きゅう り、ほうれん 草、玉ねぎ、に んじん、ねぎ、 わかめ	しょうゆ、酢、 みりん	牛乳 いちご蒸しパン 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 308 mg	スイートパンキン

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳がつきます。

●22日は誕生会です。

★印は新しいメニューです。

✿8日の味噌汁に入るキャベツはりすぐみがちぎります。

都合により一部変更する場合があります。

