

11月給食献立予定表「幼児食」

11月食育目標 ～感謝して食べよう「いただきます」「ごちそうさま」～

鴨島ひかり乳幼児保育園

2023年11月

※都合により献立を変更することがあります。

日	曜	行事予定	献立	材料名	おやつ	エネルギー
					9:00	タンパク質
1	水	園開放	ヨーグルト ご飯 魚の味噌煮 春雨サラダ すまし汁 みかん	米 鯖 生姜 春雨 人参 きゅうり ひじき 絹豆腐 かぼちゃ わかめ ねぎ	おやつ 15:00 スイートポテト 牛乳	416kcal 17.0g
2	木		バナナ 牛乳 ご飯 豚の生姜焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁 りんご	米 豚肉 生姜 小松菜 人参 厚揚げ しめじ おつゆ麩 玉ねぎ 人参 ねぎ	マカロニきな粉 牛乳	454kcal 19.8g
3	金		文化の日			
4	土		ヨーグルト チキンライス さつまいもの煮物 味噌汁 バナナ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ さつまいも 白菜 えのき	煮込みうどん 牛乳	454kcal 15.2g
5	日					
6	月		ヨーグルト ご飯 鶏肉の甘辛煮 ナポリタン 味噌汁 みかん	米 鶏もも肉 玉ねぎ スパゲティ 玉ねぎ 人参 ハム ケチャップ 茄子 油揚げ ねぎ	洋風おじや 牛乳	457kcal 17.3g
7	火		バナナ 牛乳 ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのいとこ煮 すまし汁 りんご	米 鮭 きゃべつ しめじ 人参 玉ねぎ バター 味噌 かぼちゃ 小豆 絹豆腐 わかめ	ジャムサンド 牛乳	466kcal 19.6g
8	水	合同礼拝	ヨーグルト ご飯 豆腐入りハンバーグ 大根サラダ 味噌汁 オレンジ	米 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ 大根 人参 きゅうり しらす 小松菜 おつゆ麩	ひじきおにぎり 牛乳	440kcal 17.2g
9	木		バナナ 牛乳 ご飯 白身魚のチーズフライ 白菜の甘酢和え 味噌汁 りんご	米 白身魚 小麦粉 卵 パン粉 粉チーズ 白菜 人参 コーン缶 酢 かぼちゃ 茄子 ねぎ	ホットケーキ 牛乳	486kcal 18.1g
10	金		ビスケット 牛乳 ご飯 白菜と春雨のスープ煮 ブロッコリーの和え物 みかん	米 白菜 人参 玉ねぎ 豚ミンチ 春雨 生しいたけ ブロッコリー 人参 コーン缶	豆乳プリン、せんべい 牛乳	490kcal 14.6g
11	土		ヨーグルト ご飯 焼きそば 小松菜の和え物 味噌汁 バナナ	米 豚バラ肉 蒸し中華麺 きゃべつ 人参 ピーマン 焼きそばソース 小松菜 人参 わかめ 豆腐 ねぎ	きな粉おにぎり 牛乳	454kcal 15.7g
12	日					
13	月		ヨーグルト ご飯 マーボー豆腐 トマトサラダ すまし汁 りんご	米 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ トマト ひじき きゅうり 白菜 茄子 ねぎ	マフィン 牛乳	484kcal 16.4g
14	火		バナナ 牛乳 ご飯 西京焼き ビーフソテー 味噌汁 みかん	米 鮭 白味噌 マヨネーズ ベーコン きゃべつ 玉ねぎ 人参 ビーフ 大根 さつまいも 油揚げ	人参おにぎり 牛乳	501kcal 18.5g
15	水	遊びに 来ませんか	ヨーグルト 親子丼 かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁 オレンジ	米 鶏もも肉 卵 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ かぼちゃ チーズ ケチャップ ほうれん草 人参	レーズンパン 牛乳	450kcal 18.8g
16	木		ビスケット 牛乳 ご飯 魚の野菜あんかけ 大豆サラダ 味噌汁 バナナ	米 鯖 玉ねぎ チンゲン菜 赤パプリカ しめじ 大豆 きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ おつゆ麩 わかめ ねぎ	大学芋 牛乳	456kcal 17.4g
17	金	誕生会	バナナ 牛乳 【誕生日ランチ】アンパンマンランチ から揚げ ブロッコリーサラダ 味噌汁 みかん	米 人参 レーズン 焼き海苔 鶏もも肉 片栗粉 卵 生姜 ブロッコリー 人参 ツナ缶 きゃべつ おつゆ麩 生しいたけ	誕生ケーキ 牛乳	494kcal 17.8g
18	土		ヨーグルト 五目チャーハン ほうれん草のサラダ 味噌汁 バナナ	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 生しいたけ ほうれん草 人参 絹豆腐 わかめ ねぎ	いちごスティック 牛乳	434kcal 15.9g
19	日					
20	月	合同礼拝	ヨーグルト ご飯 すき焼き風煮 ジャーマンポテト オレンジ	米 牛肉 木綿豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 生しいたけ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ハム	バナナスティック 牛乳	442kcal 17.9g
21	火	避難訓練	バナナ 牛乳 ご飯 野菜ラーメン フレンチサラダ りんご	米 豚ミンチ 蒸し中華麺 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ 大根 人参 きゅうり	お好み焼き 牛乳	494kcal 16.5g
22	水		ヨーグルト お魚3色ご飯 ひじきの煮物 味噌汁 みかん	米 鮭 しらす 味付け海苔 ひじき 人参 干しいたけ 木綿豆腐 小松菜 かぼちゃ	豚まん風蒸しパン 牛乳	455kcal 23.2g
23	木		勤労感謝の日			
24	金		ビスケット 牛乳 ご飯 筑前煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 みかん	米 鶏もも肉 れんこん ごぼう 人参 生しいたけ ちくわ ブロッコリー 人参 コーン缶	こんぶおにぎり 牛乳	470kcal 18.5g
25	土		ヨーグルト 牛丼 きゃべつの和え物 味噌汁 バナナ	米 牛肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ きゃべつ 人参 おつゆ麩 わかめ じゃが芋	コーンフレーク 牛乳	478kcal 18.4g
26	日					
27	月		ヨーグルト ご飯 魚の照り焼き 大根と厚揚げの煮物 味噌汁 みかん	米 鮭 大根 人参 厚揚げ しめじ 小松菜 さつまいも 玉ねぎ	バターロール 牛乳	450kcal 19.5g
28	火		バナナ 牛乳 ご飯 肉かぼちゃ 白菜サラダ 味噌汁 りんご	米 牛肉 かぼちゃ 玉ねぎ 生しいたけ 白菜 人参 きゅうり 絹豆腐 わかめ ねぎ	きな粉蒸しパン 牛乳	485kcal 19.1g
29	水		ヨーグルト きのご飯 魚の煮付け さつまいもサラダ 味噌汁 オレンジ	米 しめじ 干しいたけ 人参 油揚げ 鯖 さつまいも きゅうり 人参 マヨネーズ 大根 茄子 ねぎ	煮込みうどん 牛乳	478kcal 17.8g
30	木		バナナ 牛乳 ハヤシライス ほうれん草サラダ みかん	米 豚もも肉 玉ねぎ 人参 しめじ ハヤシルー ほうれん草 人参 コーン缶	ぶどうゼリー、せんべい 牛乳	462kcal 15.4g