

# 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

2024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	献立	エネルギー	
			おやつ 9:00		おやつ 15:00		タンパク質
1	金		ビスケット 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 ほうれん草のソテー すまし汁 バナナ	米 鯖 味噌 ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン缶 ハム 絹豆腐 わかめ しめじ ねぎ	バナナスティック 牛乳	433kcal 16.5g
2	土		バナナ 牛乳	親子丼 白菜のツナ和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 白菜 人参 ツナ缶 小松菜 おつゆ麩	スイートポテト 牛乳	461kcal 18.1g
3	日						
4	月						
5	火	合同礼拝	バナナ 牛乳	ご飯 和風ミートローフ 白菜のフレンチドレッシング和え すまし汁 みかん	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ 味噌 白菜 人参 酢 さつま芋 大根 ねぎ	もちもちパン 牛乳	484kcal 16.6g
6	水	園開放	ヨーグルト	ご飯 魚の野菜あんかけ 小松菜の白和え オレンジ	米 鯖 人参 チンゲン菜 玉ねぎ しめじ 小松菜 人参 木綿豆腐 すりごま	フライドポテト 牛乳	408kcal 15.9g
7	木	身体計測	バナナ 牛乳	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 りんご	米 牛肉 白菜 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 生しいたけ ブロッコリー 人参 ツナ缶 おつゆ麩 茄子 ねぎ	人参しらすおにぎり 牛乳	498kcal 19.0g
8	金	身体計測	ビスケット 牛乳	ご飯 鮭のチーズフライ じゃが芋の煮物 味噌汁 みかん	米 鮭 粉チーズ パン粉 小麦粉 卵 じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゃべつ 油揚げ えのき	煮込みうどん 牛乳	494kcal 19.5g
9	土		バナナ 牛乳	五目チャーハン ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご	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 白菜	いちごスティック 牛乳	447kcal 15.3g
10	日						
11	月		バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の生姜煮 ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ	米 豚肉 生姜 じゃが芋 人参 きゅうり コーン缶 マヨネーズ ほうれん草 しめじ 油揚げ	鮭のおにぎり 牛乳	508kcal 21.1g
12	火		ヨーグルト	ご飯 魚の煮付け ピーファンソテー 豆乳味噌汁 パナナ	米 鯖 生姜 きゃべつ 人参 玉ねぎ ベーコン ピーファン かぼちゃ 白菜 生しいたけ 豆乳 ねぎ	スイートポテト 牛乳	439kcal 17.5g
13	水		ヨーグルト	ご飯 茶碗蒸し 切干大根の煮物 みかん	米 卵 鶏もも肉 人参 ほうれん草 生しいたけ 切干大根 人参 ちくわ	アップル風船ドーナツ 牛乳	463kcal 16.9g
14	木	身体計測	バナナ 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 りんご	米 鮭 きゃべつ 玉ねぎ 人参 しめじ 味噌 バター かぼちゃ 絹豆腐 わかめ ねぎ	小松菜のケーキ 牛乳	494kcal 19.6g
15	金	身体計測	ビスケット 牛乳	ご飯 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁 みかん	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 生しいたけ ひじき きゅうり 人参 ツナ缶 ほうれん草 茄子	バターロール 牛乳	478kcal 19.4g
16	土		バナナ 牛乳	スタミナ丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁 みかん	米 牛肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 人参 大根 小松菜	おにぎり 牛乳	452kcal 17.9g
17	日						
18	月		バナナ 牛乳	きのこご飯 魚の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁 りんご	米 油揚げ 人参 しめじ 生しいたけ 鯖 春雨 人参 きゅうり かぼちゃ 白菜 ねぎ	マカロニきな粉 牛乳	458kcal 18.2g
19	火	合同礼拝	ヨーグルト	ご飯 大根と厚揚げの味噌煮 白菜の和え物 バナナ	米 豚肉 大根 人参 厚揚げ しめじ 白菜 人参 コーン缶	豆乳プリン、せんべい 牛乳	450kcal 15.6g
20	水	遊びに来ませんか 避難訓練	ヨーグルト	ご飯 鮭のピカタ 卵の花 味噌汁 りんご	米 鮭 卵 小麦粉 ケチャップ おから 人参 生しいたけ 茄子 じゃが芋 ねぎ	昆布と人参おにぎり 牛乳	436kcal 18.4g
21	木	誕生会	バナナ 牛乳	【誕生会】アンパンマンランチ 鶏肉のマーマレード 焼き きゃべつのツナ和え 味噌汁 みかん	米 人参 ハム ケチャップ 鶏もも肉 マーマレードジャム きゃべつ 人参 ツナ缶 絹豆腐 チンゲン菜 えのき	誕生ケーキ 牛乳	437kcal 15.9g
22	金		ビスケット 牛乳	ご飯 ジャージャー麺 ほうれん草の海苔和え すまし汁 りんご	米 蒸し中華麺 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ 味噌 ほうれん草 人参 焼き海苔 大根 わかめ	コーンフレーク 牛乳	473kcal 16.8g
23	土						
24	日						
25	月		ヨーグルト	カレーライス 小松菜の和え物 バナナ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールー 小松菜 人参 コーン缶	いちごスティック 牛乳	438kcal 15.4g
26	火		バナナ 牛乳	ご飯 魚のムニエル 茄子の煮浸し 味噌汁 りんご	米 鯖 小麦粉 バター 茄子 人参 厚揚げ 小松菜 かぼちゃ えのき	おはぎ 牛乳	512kcal 19.6g
27	水		ヨーグルト	ご飯 豚カツ きゃべつのしらす和え 味噌汁 みかん	米 豚肉 パン粉 小麦粉 卵 きゃべつ 人参 しらす 大根 さつま芋 ねぎ	ソイブラウニー 牛乳	501kcal 18.3g
28	木		バナナ 牛乳	お魚3色ご飯 ひじきの煮付け 味噌汁 りんご	米 鮭 しらす 味噌付け海苔 ひじき 人参 大豆(煮) 玉ねぎ じゃが芋 油揚げ しめじ ねぎ	豚まん風蒸しパン 牛乳	507kcal 24.0g
29	金		ビスケット 牛乳	ご飯 筑前煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 みかん	米 鶏もも肉 人参 ごぼう れんこん 生しいたけ ブロッコリー 人参 おつゆ麩 茄子 ねぎ	きな粉サンド 牛乳	468kcal 18.4g
30	土		バナナ 牛乳	ご飯 味噌煮込みうどん ほうれん草の和え物 りんご	米 豚肉 うどん 玉ねぎ 白菜 かぼちゃ ねぎ ほうれん草 人参 ツナ缶	おにぎり 牛乳	472kcal 19.0g