



11月予定献立表

令和6年度

末広こども園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材
1	金	身体測定	牛乳	ミートボールトマト煮 コールスローサラダ グレープフルーツ 味噌汁	マカロニあべかわ	未 以 415 457	16.3 17.4	8.2 6.2	154 82	1.7 2.2	豚ひき肉	パン粉 片栗粉	にんじん・たまねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり コーン・グレープフルーツ・だいこん・しめじ・こまつな
2	土		煎餅	パン パナナ	煎餅	未 以 182 179	4.3 5.1	2.2 2.4	18 20	0.5 0.7			バナナ
3	日												
4	月			振替休日									
5	火		牛乳	鯖の生姜煮 フレンチサラダ パナナ 味噌汁	カレー風おにぎり	未 以 503 583	25.4 26.2	9 7.4	244 225	1.5 1.9	さば	片栗粉・ごま マヨネーズ・さといも	しょうが・ブロッコリー・カリフラワー・コーン にんじん・バナナ・はくさい・わかめ
6	水	園医検診ちゅうりっ ぶ たんぼほすみれ さくら	牛乳	ハヤシライス シャーマンポテト りんご 牛乳	シュガートースト	未 以 490 546	15.1 15.9	14.4 14.2	199 139	1.6 1.7	豚肉・牛乳 ウインナー	じゃがいも	たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム にんにく・ピーマン・りんご
7	木	遠足ごっこ さくらA	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ さつま芋煮 味噌汁	マドレーヌ	未 以 535 598	15.1 15.8	15.9 16	262 219	2 2.2	豆腐・油揚げ 豚ひき肉・ハム	ごま油・片栗粉 はるさめ・さつまいも	たまねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・にんにく きゅうり・葉だいこん
8	金	遠足ごっこ さくらB	牛乳	チキンピカタ 海藻サラダ ツナ大根 味噌汁	スイスロール	未 以 465 515	17.9 19	16.7 17	131 54	1.8 2.2	鶏肉・ツナ	小麦粉	かいそう・ブロッコリー・コーン・にんじん だいこん・ほうれん草・たまねぎ・えのき
9	土		煎餅	パン パナナ	煎餅	未 以 328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 62	0.9 1.2			バナナ
10	日												
11	月		牛乳	厚揚げのそぼろ煮 花野菜サラダ 金平ごぼう 味噌汁	いなりずし	未 以 469 521	16.2 16.9	13.8 13.4	251 204	1.8 2.2	厚揚げ・鶏ひき肉 さつま揚げ	片栗粉 ごま・ふ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー カリフラワー・コーン・きゅうり・ごぼう・チンゲン菜・なめこ
12	火		牛乳	豚肉のスタミナ炒め マカロニサラダ オレンジ 味噌汁	いちごマフィン	未 以 466 516	16.1 16.9	14.3 13.9	186 123	1.5 1.9	豚肉・ハム 豆腐	マカロニ マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・もやし・にら・わかめ しょうが・にんにく・きゅうり・オレンジ・はくさい
13	水		牛乳	肉じゃが ブロッコリーサラダ ひじき煮 味噌汁	豆腐ドーナツ	未 以 466 516	13.4 13.5	13.7 13.4	188 125	1.7 2.2	豚肉・ツナ・大豆 さつま揚げ・油揚げ	じゃがいも しらたき・こんにゃく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ブロッコリー きゅうり・コーン・ひじき・万能ねぎ・しめじ
14	木		牛乳	あじのごまみそ焼き もやしナムル 高野豆腐のカレー煮 味噌汁	たぬきうどん	未 以 519 582	20 22.1	12.6 11.9	266 223	2 2.3	あじ・豚ひき肉 高野豆腐	ごま・ごま油	もやし・にんじん・コーン・ほうれん草・たまねぎ チンゲン菜・だいこん・もずく
15	金	七五三・避難訓練 園医検診つめさく	牛乳	真珠蒸し 酢の物 パナナ 味噌汁	マヨシュガートースト	未 以 462 511	20.3 22.1	8.9 7.2	202 142	1.7 2.3	豚ひき肉 豆腐・ささみ	片栗粉・ごま油・ごま もち米・じゃがいも	たまねぎ・エリンギ・にんじん・きゅうり・コーン バナナ・こまつな・えのき
16	土		煎餅	パン パナナ	煎餅	未 以 182 179	4.3 5.1	2.2 2.4	18 20	0.5 0.7			バナナ
17	日												
18	月		牛乳	豆腐のつくね焼き ポパイサラダ きゅうりの塩昆布和え 味噌汁	さつまいもケーキ	未 以 415 452	14.7 15.5	10.1 8.7	193 132	2 2.2	豆腐・油揚げ ハム・鶏ひき肉	パン粉・ごま油 マヨネーズ	たまねぎ・ほうれん草・にんじん・コーン・きゅうり 昆布・葉だいこん・はくさい
19	火		牛乳	豚丼風煮 ビーフンソテー パナナ 味噌汁	お好み焼き	未 以 514 576	16.2 17.5	12.3 11.5	222 168	1.4 1.7	豚肉 さつま揚げ	しらたき ビーフン	にんじん・たまねぎ・ごぼう・しめじ・ピーマン バナナ・なめこ・わかめ・チンゲン菜
20	水		牛乳	野菜肉みそ グリーンサラダ 厚揚げ煮 味噌汁	ツナトースト	未 以 417 454	17.1 18.3	9.3 7.9	160 90	2 2.3	豚ひき肉 厚揚げ	ごま油 片栗粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・だいこん きゅうり・カリフラワー・ブロッコリー・もずく・ニラ
21	木		牛乳	ポークチャップ さつまいもサラダ 刻み昆布煮 味噌汁	菜めしおにぎり	未 以 529 595	17.2 18.2	12.1 11.3	167 99	2 2.2	豚肉・チーズ さつま揚げ・油揚げ	さつまいも・ごま マヨネーズ・ごま油	にんじん・たまねぎ・ピーマン・しめじ・にんにく・コーン・きゅうり こんぶ・こまつな・ごぼう・えのき
22	金		牛乳	さわらのかば焼き 韓国風サラダ オレンジ 味噌汁	フルーチェ せんべい	未 以 449 495	13.9 14.3	16.8 17.1	165 97	1.4 1.6	さわら 豆腐	片栗粉 ごま油	しょうが・キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり コーン・のり・オレンジ・わかめ・たまねぎ
23	土			勤労感謝の日									
24	日												
25	月		牛乳	鶏のマーメイド焼き パスタサラダ 切干大根煮 味噌汁	きなこトースト	未 以 423 497	13.2 13.9	14.5 14.2	117 37	2 2.2	鶏肉 油揚げ	スパゲッティ ふ	にんじん・きゅうり・コーン・だいこん・しいたけ 万能ねぎ・もずく
26	火		牛乳	たらの甘酢あん 栄養納豆 パナナ 味噌汁	和風パスタ	未 以 541 599	21 23.6	11.5 10.7	148 75	1.4 1.6	たら・納豆 豚ひき肉	片栗粉 さといも	たまねぎ・にんじん・バナナ・わかめ
27	水		牛乳	肉豆腐 鉄分サラダ マカロニソテー 味噌汁	ツナおにぎり	未 以 509 571	16.7 17.4	10.9 9.6	177 112	1.9 2.1	豚肉・豆腐・ハム チーズ・ウインナー	しらたき マカロニ・ふ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・こまつな・ひじき ほうれん草・ピーマン・キャベツ・ごぼう
28	木		牛乳	豆入りドライカレー 白菜サラダ 粉ふき芋 味噌汁	りんご蒸しパン	未 以 431 508	15.6 16.8	9.1 7.7	218 163	1.1 1.2	豚ひき肉・豆腐 大豆・ツナ	片栗粉 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・はくさい きゅうり・コーン・パセリ・だいこん・えのき
29	金		牛乳	とり天 イタリアンサラダ オレンジ クリームシチュー	甘食パン	未 以 535 637	13.5 14.4	22.4 24.2	138 63	1.8 2.2	豚肉 牛乳	じゃがいも	ブロッコリー・にんじん・きゅうり・コーン たまねぎ・オレンジ
30	土		煎餅	パン パナナ	煎餅	未 以 328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 62	0.9 1.2			バナナ





*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

11月予定献立表

令和6年度

末広こども園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	金	身体測定	おかゆ	味噌汁 だいこんのやわらか煮	たら	121	2.2	0.1	0.1	マカロニ煮	にんじん・たまねぎ・キャベツ・だいこん
2	土		パンがゆ	バナナ		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
3	日										
4	月			振替休日							
5	火		おかゆ	味噌汁 さといものほくほく煮 バナナ	たら	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ (にんじん・たまねぎ)	ブロッコリー・にんじん・さといも・はくさい・バナナ
6	水	園医検診 ちゅうりっぷたんぼすみれ さくら	おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのお浸し	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	食パン	たまねぎ・じゃがいも・こまつな・ブロッコリー
7	木	遠足 さくらA	おかゆ	味噌汁 さつまいもの甘煮	豆腐	122	2.1	0.1	0.1	かぼちゃ煮	たまねぎ・にんじん・さつまいも・ほうれん草
8	金	遠足 さくらB	おかゆ	味噌汁 しらすと野菜の煮物	しらす	121	2	0.1	0.1	ハイハイ	ブロッコリー・だいこん・にんじん・たまねぎ
9	土		パンがゆ	バナナ		122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
10	日										
11	月		おかゆ	味噌汁 チンゲン菜のくたくた煮	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ (おかか・しょうゆ)	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・チンゲン菜
12	火		おかゆ	味噌汁 かぼちゃの煮物 オレンジ	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	マカロニ煮	はくさい・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・オレンジ
13	水	園医検診 (以上児)	おかゆ	味噌汁 じゃがいもの煮物	たら	121	2	0.1	0.1	ハイハイ	じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー
14	木		おかゆ	味噌汁 ほうれん草のやわらか煮	しらす	122	2.1	0.1	0.1	煮込みうどん	にんじん・ほうれん草・だいこん・たまねぎ
15	金	七五三・避難訓練 園医検診うめきく	おかゆ	味噌汁 こまつなのコトコト煮 バナナ	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	食パン	たまねぎ・にんじん・こまつな・じゃがいも・バナナ
16	土		パンがゆ	バナナ		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
17	日										
18	月		おかゆ	味噌汁 はくさいのお浸し	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	さつまいも煮	たまねぎ・ほうれん草・にんじん・はくさい
19	火		おかゆ	味噌汁 さといもの煮物 バナナ	たら	122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	にんじん・たまねぎ・チンゲン菜・さといも・バナナ
20	水		おかゆ	味噌汁 キャベツのしょうゆ煮	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	食パン	ブロッコリー・だいこん・キャベツ・にんじん
21	木		おかゆ	味噌汁 さつまいもの煮物	しらす	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ (おかか・しょうゆ)	にんじん・たまねぎ・こまつな・さつまいも
22	金		おかゆ	味噌汁 じゃがいものほくほく煮 オレンジ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	ブロッコリー煮	キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・オレンジ
23	土			勤労感謝の日							
24	日										
25	月		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのしょうゆ煮	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	食パン	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ
26	火		おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆 バナナ	納豆	120	2	0.1	0.1	じゃがいも煮	たまねぎ・にんじん・さといも・ほうれん草・バナナ
27	水		おかゆ	味噌汁 キャベツのやわらか煮	豆腐	121	2.2	0.1	0.1	おかゆ (おかか・しょうゆ)	にんじん・こまつな・たまねぎ・キャベツ
28	木		おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮	豆腐	122	2.1	0.1	0.1	蒸しパン	じゃがいも・だいこん・はくさい・にんじん
29	金		おかゆ	味噌汁 玉ねぎのトロトロ煮 オレンジ	しらす	121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	ブロッコリー・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・オレンジ
30	土		パンがゆ	バナナ		122	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ



*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。