

令和6年11月 献立表

志村一丁目小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	29	金	牛乳	ごはん 豚ひきとかぼちゃの甘辛炒め れんこんとキャベツのさっぱり和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	牛乳 ちくわトースト	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 竹輪	米 砂糖 油 食パン マヨドレ 白いりごま	たまねぎ かぼちゃ れんこん キャベツ にんじん しめじ	しょうゆ 酒 酢 混合だし汁	Ene.: 478kcal P: 19.7g F: 18g C: 65.5g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.7g
2	16	30	土	牛乳	ごはん レトルト	牛乳 市販菓子	牛乳	米		
5	19	火	牛乳	ごはん 鶏もものすき煮 れんこんの和風炒め みそ汁(しめじ・ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 マスカットゼリー ホットケーキ粉 小麦粉	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん れんこん しめじ 干しぶどう	しょうゆ みりん 混合だし汁	Ene.: 477kcal P: 18.7g F: 14g C: 73.4g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.5g
6	20	水	牛乳	紅葉ごはん かれのい蒲焼き風 きゅうりとかぶのコーン 和えみそ汁(豆腐・ほうれん草) りんご	牛乳 ナポリタン	牛乳 かれい 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ウインナー	米 砂糖 片栗粉 油 スパゲティ	にんじん しょうが きゅうり かぶ コーン ほうれんそう りんご ピーマン たまねぎ	食塩 しょうゆ みりん 酒 酢 混合だし汁 ケチャップ 中濃ソース コンソメ	Ene.: 465kcal P: 20g F: 14.7g C: 67.0g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.6g
7	21	木	牛乳	食パン ポークチャップ ジャーマンポテト 豆乳ポタージュ(にんじん・キャベツ)	牛乳 ふりかけごはん	牛乳 豚肉(もも) ベーコン 調整豆乳 かつお節	食パン 片栗粉 油 じゃがいも 米 白いりごま	たまねぎ にんじん キャベツ クリーム コーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 コンソメ しそふりかけ わかめ ご飯の素	Ene.: 459kcal P: 21g F: 16.2g C: 63.8g Ca: 266mg 食塩相当量: 1.4g
8		金	牛乳	ごはん 豚ももとチンゲン菜の甘辛炒め さつまいものマヨサラダ みそ汁(生揚げ・ごぼう)	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) ツナ 水煮缶 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 さつまいも マヨドレ マカロニ	チンゲンサイ にんじん きゅうり ごぼう	しょうゆ 酒 食塩 混合だし汁	Ene.: 460kcal P: 20.9g F: 16.4g C: 62.4g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.2g
9		土	牛乳	ごはん レトルト	牛乳 市販菓子	牛乳	米			
11	25	月	牛乳	ピーズライス(カレー風味) だいこんサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	牛乳 きなこマフィン	牛乳 豚ひき肉 ゆで大豆 ベーコン きな粉 豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 マヨドレ ホットケーキ粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 だいこん きゅうり	カレー粉 中濃ソース ケチャップ コンソメ 食塩	Ene.: 520kcal P: 19.3g F: 22.3g C: 67.9g Ca: 288mg 食塩相当量: 1g
12	26	火	牛乳	ふりかけごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・えのき)	牛乳 チーズクッキー	牛乳 かつお節 さわら 挽きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ) 粉チーズ 豆乳	米 白いりごま 片栗粉 あげ油 さといも 小麦粉 砂糖 油	しょうが チンゲンサイ にんじん えのき たけ	しそふりかけ しょうゆ みりん 酒 混合だし汁	Ene.: 503kcal P: 19.9g F: 18.7g C: 68.3g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.4g
13	27	水	牛乳	ごはん 豚のごま炒め ほうれん草ともやしの和え物 みそ汁(生揚げ・にんじん) バナナ	牛乳 りんごゼリー Oisixお野菜せんべい バナナ	牛乳 豚肉(もも) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 白いりごま 油 Oisixお野菜せんべい	にんにく にんじん ほうれんそう もやし バナナ 粉かんでん りんごジュース	しょうゆ 酒 混合だし汁	Ene.: 450kcal P: 20.7g F: 15.2g C: 63.2g Ca: 325mg 食塩相当量: 1.1g
14	28	木	牛乳	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(じゃがいも・油揚げ) みかん	牛乳 おかかチャーハン	牛乳 鶏むね肉 竹輪 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) かつお節	焼きそばめん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 米	はくさい にんじん コーン ピーマン みかん たまねぎ	食塩 しょうゆ 酒 混合だし汁 酢	Ene.: 470kcal P: 21.9g F: 14.8g C: 70.8g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.9g
15	七五三	金	牛乳	ちらし寿司 こまつなの白和え すまし汁(はくさい・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 トマトケーキ	牛乳 鮭ほぐし身 木綿豆腐 豆乳 ウインナー	米 砂糖 マスカットゼリー 米粉 小麦粉 油	れんこん きゅうり コーン こまつな にんじん はくさい カットわかめ トマト ピューレー	食塩 酢 しょうゆ 混合だし汁 ベーキング パウダー	Ene.: 453kcal P: 16g F: 12.9g C: 71.7g Ca: 320mg 食塩相当量: 1.7g
18		月	牛乳	ごはん 鶏ももとさつまいものケチャップ煮 なすとにんじんのおかか和え みそ汁(はくさい・玉ねぎ)	牛乳 お好み焼き	牛乳 鶏もも肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	米 さつまいも 砂糖 油 小麦粉	にんじん なす はくさい たまねぎ キャベツ ねぎ コーン	ケチャップ コンソメ しょうゆ 混合だし汁 中濃ソース	Ene.: 463kcal P: 20.3g F: 13.8g C: 69.8g Ca: 265mg 食塩相当量: 1.5g
22	和食の日	金	牛乳	とうきびめし ふりだいこん こまつなと油揚げの煮浸し さつまい	牛乳 かんこ焼き(さつまいも)	牛乳 ぶり 油揚げ 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 小麦粉 さつまいも	コーン だいこん しょうが こまつな にんじん ごぼう 葉ねぎ	食塩 しょうゆ 酒 みりん 混合だし汁 ベーキングパウダー	Ene.: 536kcal P: 22.8g F: 17.1g C: 78.3g Ca: 367mg 食塩相当量: 2.1g
※行事等のより、献立が変更になることがあります。								目標値	月平均値	
								Ene.(エネルギー)	475kcal	476kcal
								P(タンパク)	19g	20g
								F(脂質)	13.2g	15.8g
								C(炭水化物)	70.1g	69g
								Ca(カルシウム)	225mg	299mg
食塩相当量	1.5g	1.5g								