

令和6年11月 献立表

サンシティ小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	アレルギー	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとに なる	体の調子を整える			
1	29	金	牛乳	ごはん 豚丼 かぼちゃの煮物 みそ汁(しめじ・キャベツ)	牛乳 豚もも肉 米みそ しらす ビザ用チーズ	米 砂糖 油 食 パン マヨドレ 白いりごま	たまねぎ かぼ ちゃ キャベツ にんじん しめじ	Ene.: 478kcal P: 19.7g F: 18g C: 65.5g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 りんご 豚 肉 大豆 ごま	
2	16	30	土	牛乳	市販レトルト	牛乳	米		乳	
5	19	火	牛乳	ごはん 鶏むねのすき煮(しいたけ・ねぎ) れんこんの和風炒め みそ汁(しめじ・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 鶏むね肉 みかん缶 Oisixお野菜せんべい 米みそ	米 油 砂糖 マ スカットゼリー Oisixお野菜せんべ い	たまねぎ はくさ い ねぎ にんじ ん れんこん し めじ しいたけ みかん缶	Ene.: 477kcal P: 20.9g F: 14g C: 73.4g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 鶏肉 大豆	
6	20	水	牛乳	紅葉ごはん かれいの蒲焼き風 きゅうりとコーンの中華和え みそ汁(豆腐・ほうれん草・かぶ)	牛乳 かれい き ぬ豆腐 米みそ ワインナー	米 砂糖 片栗粉 油 スパゲティ 白いりごま	にんじん しょうが きゅうり かぶ コーン ほうれんそ う ビーマン たま ねぎ	Ene.: 465kcal P: 20g F: 14.7g C: 67.6g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	
7	21	木	牛乳	食パン ポークチャップ ジャーマンポテト クリームコーンスープ(にんじん・キャベツ)	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	Ene.: 459kcal P: 21g F: 16.2g C: 63.8g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆 ごま	
8	金	牛乳	ごはん 豚ももとチンゲン菜の中華炒め 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) 生揚げ 米みそ 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 ごぼう レーズン	Ene.: 460kcal P: 20.9g F: 16.4g C: 62.4g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆	
9	土	牛乳	市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳				乳	
11	25	月	牛乳	ビーンズライス(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 きなこ蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 ゆで大豆 ベーコ ン きな粉 豆乳	米 油 砂糖 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	Ene.: 520kcal P: 19.3g F: 22.3g C: 67.5g Ca: 288mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
12	26	火	牛乳	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 スコーン(ココア風味)	牛乳 さわら 挽 きわり納豆 米み そ	米 片栗粉 あげ 油 さといも ホットケーキ粉 砂糖 油	しょうが チンゲ ンサイ にんじん えのきたけ	Ene.: 503kcal P: 19.9g F: 18.7g C: 68.3g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 大豆
13	27	水	牛乳	ごはん 豚のごま炒め ほうれん草ともやしのとえ物 みそ汁(生揚げ・にんじん) バナナ	牛乳 みかん(orオレンジ)ジュースゼリー Oisixお野菜せんべい バナナ	牛乳 豚肉(もも) 生揚げ 米みそ	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 パナナ 粉かんてん みかん ジュース(orオレンジ ジュース)	Ene.: 450kcal P: 20.7g F: 15.2g C: 63.2g Ca: 325mg 食塩相当量: 1.1g	乳 バナナ 豚肉 大豆 ごま (オレンジ)
14	28	木	牛乳	はくさいと鶏のあんかけ焼きそば ビーマンとちくわのサラダ みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) みかん	牛乳 おかかとしらすのごはん	牛乳 鶏むね肉 竹輪 米みそ か つお節 しらす干 し	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 しめじ もや し ビーマン み かん たまねぎ	Ene.: 470kcal P: 21.9g F: 14.8g C: 70.8g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.9g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
15	七 五 三	金	牛乳	ちらし寿司風 小松菜と白菜の炒め煮(豚もも・しめじ) すまし汁(きぬ豆腐・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 スティックシュガーパイ	牛乳 鮭ほぐし身 きぬ豆腐 豆乳 豚もも	米 砂糖 マス カットゼリー 油 パイシート	きゅうり コーン ごまつな にんじ ん はくさい カットわかめ し めじ	Ene.: 453kcal P: 16g F: 12.9g C: 71.7g Ca: 328mg 食塩相当量: 1.7g	乳 さけ 豚肉 大豆 豚肉
18	月	牛乳	ごはん 鶏ももとさつまいもの煮物(ねぎ) 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(卵なし)	牛乳 鶏もも肉 かつお節 米みそ 豚肉 木綿豆腐	米 さつまいも 砂糖 油 小麦粉 お好みソース マ ヨドレ	にんじん はくさ い たまねぎ キャベツ ねぎ あおのり	Ene.: 463kcal P: 20.3g F: 13.8g C: 69.8g Ca: 265mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆	
22	和 食 の 日	金	牛乳	とうきびめし ぶりだいこん ごまつなと油揚げの煮浸し さつまい	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 ぶり 油揚 げ 鶏もも肉 米 みそ 豆乳	米 砂糖 油 ホットケーキ粉 さつまいも	コーン だいこん しょうが ごまつ な にんじん こ ぼう 葉ねぎ	Ene.: 536kcal P: 22.8g F: 17.1g C: 78.3g Ca: 367mg 食塩相当量: 2.1g	小麦 乳 鶏肉 大豆