

令和4年度11月の献立表

認定こども園たちばな

※印はりす組、ひよこ組は献立カードをご覧ください。

日付	曜日	未満児 10時おやつ	昼 食			3時おやつ	
			主食	副食 献立	材料名	献立	材料名
1	火	チーズ・麦茶	ごはん	鶏のからあげ・和風サラダ・みかん・味噌汁	米・鶏肉・にんにく・生姜・油・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・わかめ・かまぼこ・みかん・大根・油揚げ	メロンパン・牛乳	メロンパン・牛乳 ※クロワッサン
2	水	ビスケット・牛乳	ロールパン	ハムカツ・ツナサラダ・トマト・中華コーンスープ	ロールパン・ハムカツ・油・ソース・キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・マヨネーズ・スキムミルク・玉ねぎ・コーン・卵	わかめおにぎり・麦茶	米・わかめごはんのもと・麦茶・(梅干し)
4	金	卵ボーロ・麦茶	ごはん	サバの味噌煮・野菜のごまあえ・スティックきゅうり・すまし汁	米・サバの味噌煮・もやし・人参・いんげん・すりごま・きゅうり・浅漬けのもと・豆腐・水菜	アメリカンドック・牛乳	アメリカンドック・ケチャップ・牛乳 ※ケチャップなし
5	土	10時:ビスケット、麦茶 お昼:ラーメン、ブロッコリーのおかかあえ、オレンジジュース 3時:りんごゼリー、せんべい、麦茶					
7	月	クラッカー・麦茶	ごはん	豚肉の味噌焼き・かぶの昆布あえ・バナナ・わかめスープ	米・豚肉・かぶ・きゅうり・人参・塩昆布・バナナ・わかめ・長ねぎ	フルーチェ・せんべい	フルーチェ・牛乳・せんべい ※せんべい→野菜ハイハイせん
8	火	せんべい・麦茶	赤飯	エビフライ・ツナのあえもの・みかん・花ふのすまし汁	米・もち米・ささげ・ごま塩・エビフライ・油・ソース・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・ツナ・みかん・ほうれんそう・花ふ	さつまいも蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・さつまいも・牛乳
9	水	バナナ・牛乳	食パン(メープル)	タンドリーチキン・ブロッコリーサラダ・チーズ・白菜のスープ	食パン・メープル・鶏肉・ヨーグルト・にんにく・カレー粉・ブロッコリー・卵・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・チーズ白菜・ハム	さくらおにぎり・麦茶	米・醤油・酒・塩・麦茶・(梅干し)
10	木	ヨーグルト・麦茶	ごはん	ホッケの塩だれ焼き・切り干し大根煮・スティックきゅうり・味噌汁	米・ホッケの塩だれ・切干大根・人参・いんげん・さつま揚げ・油揚げ・きゅうり・浅漬けのもと・玉ねぎ・ニラ	アップルパイ・牛乳	アップルパイ・牛乳 ※りんご、せんべい
11	金	チーズ・麦茶	ごはん	鶏の味噌焼き・春雨サラダ・トマト・豆腐のスープ	米・鶏肉・春雨・きゅうり・人参・ハム・トマト・豆腐・小松菜・玉ねぎ	豆乳ドーナツ・牛乳	豆乳ドーナツ・牛乳 ※ロールパン
12	土	10時:クラッカー、麦茶 お昼:焼きそば、スティックきゅうり、りんごジュース 3時:グレープゼリー、せんべい、麦茶					
14	月	スティックきゅうり・麦茶	ごはん	ウインナー・ポークビーンズ・バナナ・もやしのスープ	米・ウインナー・じゃがいも・玉ねぎ・人参・水煮大豆・豚肉・ケチャップ・カットトマト缶・バナナ・もやし・ニラ	ツナサンド・牛乳	ロールパン・ツナ・キャベツ・マヨネーズ・スキムミルク・牛乳
15	火	オレンジゼリー・麦茶	ごはん	鮭の甘味噌焼き・親子煮・煮豆・すまし汁	米・鮭の甘味噌漬け・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・いんげん・なると・卵・金時豆・ほうれんそう・おふ	桃まんじゅう・牛乳	桃まんじゅう・牛乳 ※米粉のパン
16	水	バナナ・牛乳	クロワッサン	ヒレカツ・さつまいもサラダ・チーズ・ほうれんそうスープ	クロワッサン・ヒレカツ・油・ソース・さつまいも・きゅうり・りんご・レーズン・マヨネーズ・スキムミルク・チーズ・ほうれんそう・玉ねぎ	焼きそば・麦茶	中華めん・豚肉・もやし・キャベツ・人参・麦茶
17	木	せんべい・麦茶	ラーメン	餃子・みかん・りんごジュース	中華めん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・わかめ・餃子・みかん・りんごジュース	ケーキ・牛乳	ケーキ・牛乳 ※カップケーキ
		誕生日会					
18	金	ビスケット・麦茶	カレーライス	豆サラダ・福神漬け・グレープジュース	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ・キャベツ・きゅうり・人参・水煮大豆・チーズ・マヨネーズ・スキムミルク・福神漬け・グレープジュース	付け合わせパン・牛乳	食パン・チョコ・牛乳 ※チョコかぼちゃペースト
19	土	10時:クラッカー、麦茶 お昼:うどん、スティックきゅうり、野菜ジュース 3時:バナナ、せんべい、麦茶					
21	月	ふかしいも・麦茶	ごはん	マーボー豆腐・ブロッコリーのおかかあえ・りんご・春雨スープ	米・豚肉・豆腐・エビ・長ねぎ・ニラ・にんにく・生姜・ブロッコリー・おかか・りんご・春雨・ほうれんそう・コーン	コーンフレーククッキー・牛乳	ホットケーキミックス・バター・牛乳・砂糖・コーンフレーク・牛乳
22	火	みかん・麦茶	食パン(いちご)	鶏肉のトマトソースがけ・マカロニサラダ・チーズ・かき玉汁	食パン・いちごジャム・鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・マカロニ・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・チーズ・玉ねぎ・水菜・なると・卵	しらすおにぎり・麦茶	米・しらす・麦茶・(梅干し)
24	木	せんべい・麦茶	ごはん	豚肉のマーマレード焼き・かみかみサラダ・煮卵・味噌汁	米・豚肉・マーマレードジャム・大根・きゅうり・人参・するめいか・いりごま・うずらの卵・もやし・油揚げ	やきいも・麦茶	さつまいも・麦茶
25	金	バナナ・麦茶	ごはん	タラのカレー風味焼き・切り昆布煮・中華きゅうり・けんちん汁	米・タラのカレー風味・きざみ昆布・人参・椎茸・さつま揚げ・きゅうり・豆腐・鶏肉・里芋・ごぼう・油揚げ・大根	肉まん・牛乳	肉まん・牛乳
26	土	10時:ビスケット、麦茶 お昼:ミートソーススパゲッティ、ブロッコリーのおかかあえ、りんごジュース 3時:バナナ、せんべい、麦茶					
28	月	卵ボーロ・麦茶	ごはん	ミートローフ・いんげんのごまあえ・みかん・味噌汁	米・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・チーズ・卵・パン粉・ケチャップ・いんげん・人参・すりごま・みかん・豆腐・なめこ	きなこラスク・牛乳	バケット・バター・きなこ・牛乳 ※未満児→食パンのラスク
29	火	チーズ・麦茶	きつねうどん	若鶏のしょうゆ香りあげ・バナナ・野菜ジュース	うどん・豚肉・ほうれんそう・人参・長ねぎ・椎茸・油揚げ・若鶏のしょうゆ香り揚げ・バナナ・野菜ジュース	豆蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・甘納豆・牛乳
30	水	せんべい・麦茶	ハヤシライス	チーズサラダ・オレンジジュース	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ハヤシルウ・キャベツ・きゅうり・コーン・チーズ・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・オレンジジュース	かりんとうドーナツ・牛乳	かりんとうドーナツ・牛乳 ※ロールパン

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



11月平均栄養価

3歳未満児	エネルギー 564kcal カルシウム 209mg	たんぱく質 18.5g 食塩 2.0g	脂質 18.6g
3歳以上児	エネルギー 581kcal カルシウム 212mg	たんぱく質 19.3g 食塩 2.1g	脂質 19.7g