

令和5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	水	ヨーグルト・麦茶	ごはん	サバの味噌煮・かみかみあえ・バナナ・春雨スープ	米・サバの味噌煮・大根・きゅうり・人参・するめいか・いりごま・バナナ・春雨・コーン・小松菜	ホットドック・牛乳	ロールパン・ウインナー・ケチャップ・牛乳 ※ケチャップなし
2	木	ビスケット・麦茶	ごはん	鶏のからあげ・ツナのあえもの・チーズ・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・ツナ・チーズ・豆腐・わかめ	りんごの蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・りんご・牛乳
6	月	卵ボーロ・麦茶	ごはん	豚肉の味噌焼き・かぶの昆布あえ・トマト・のっぺい汁	米・豚肉・かぶ・きゅうり・人参・塩昆布・トマト・鶏肉・里芋・大根・ごぼう・小ねぎ・人参	きなこラスク・牛乳	バケット・バター・きなこ・砂糖・牛乳 ※未満児:食パンのラスク
7	火	チーズ・麦茶	赤飯	エビフライ・春雨サラダ・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・春雨・きゅうり・人参・ハム・みかん・花ふ・ほうれんそう	さつまいもケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・さつまいも・牛乳・バター・卵・牛乳
七五三							
8	水	りんご・牛乳	食パン	鶏肉のパン粉焼き・大根サラダ・チーズ・きのこのスープ	食パン・鶏肉・にんにく・パン粉・パセリ・大根・きゅうり・人参・コーン・ツナ・マヨネーズ・スキムミルク・チーズ・椎茸・エリンギ・えのき・ハム	栗ごはんおにぎり・麦茶	米・栗・醤油・酒・塩・麦茶 ※さくらごはん
9	木	クラッカー・麦茶	ごはん	鮭の西京焼き・厚揚げの煮物・トマト・すまし汁	米・鮭の西京漬け・厚揚げ・玉ねぎ・人参・なると・トマト・豆腐・水菜	ヨーグルト・せんべい	ヨーグルト・サラダせんべい ※せんべい→野菜ハイハイせん
10	金	ふかしいも・麦茶	きのこカレー	🍴 チーズサラダ 福神漬け	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・エリンギ・しめじ・カレーウ・キャベツ・きゅうり・コーン・チーズ・マヨネーズ・スキムミルク・福神漬け	おでん・麦茶	大根・ちくわ・人参・うずらの卵・麦茶
11	土	10時:ビスケット、麦茶	お昼:焼きそば、ほうれんそうの磯あえ、野菜ジュース			3時:ゼリー、せんべい、麦茶	
13	月	クラッカー・麦茶	ごはん	鶏の照り焼き・ひじき煮・スティックきゅうり・味噌汁	米・鶏肉・ひじき・豚肉・人参・油揚げ・ちくわ・椎茸・きゅうり・浅漬けのもと・豆腐・なめこ	フルーツゼリー・せんべい	アレンジアイスゼリー・ぶどう・キウイ・塩せんべい ※せんべい→小魚せん
14	火	コーンフレーク・牛乳	ロールパン	🍴 ウインナー ポークビーンズ・バナナ コンソメスープ	ロールパン・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・カットマト缶・パセリ・バナナ・キャベツ・玉ねぎ	エビピラフ・麦茶	米・えび・玉ねぎ・人参・ピーマン・麦茶
15	水	ヨーグルト・麦茶	ごはん	ハンバーグ・ほうれんそうとコーンのソテー・オレンジ・白菜のスープ	米・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・人参・パン粉・卵・ケチャップ・ほうれんそう・コーン・ハム・バター・オレンジ・白菜・人参	カレーパン風サンド・牛乳	ロールパン・豚肉・キャベツ・カレールウ・牛乳
16	木	せんべい・麦茶	牛丼	🍴 和風サラダ・バナナ 味噌汁	米・牛肉・玉ねぎ・しらたき・キャベツ・もやし・きゅうり・かまぼこ・わかめ・バナナ・大根・油揚げ	手作りケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・ホイップ・ぶどう・牛乳 ※ホイップなし
誕生日会							
17	金	オレンジゼリー・麦茶	ごはん	🍴 ホキの幽庵焼き 親子煮・りんご 豆腐のスープ	米・ホキの幽庵漬け・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・いんげん・なると・卵・りんご・豆腐・玉ねぎ・小松菜	付け合わせパン・牛乳	食パン・メープル・牛乳 ※シロップなし(うさぎ組:さつまいもペースト)
18	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼:ラーメン、ブロッコリーのおかかあえ、グレープジュース			3時:りんごゼリー、せんべい、麦茶	
20	月	せんべい・麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き・キャベツの昆布あえ・バナナ・もやしのスープ	米・豚肉・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布・バナナ・もやし・ニラ	肉まん・牛乳	肉まん・牛乳 ※じゃがいものおやき
21	火	りんご・牛乳	クロワッサン	タンドリーチキン・ごぼうサラダ・トマト・白菜のシチュー	クロワッサン・鶏肉・ヨーグルト・カレー粉・にんにく・ごぼう・人参・コーン・ハム・いりごま・マヨネーズ・スキムミルク・トマト・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白菜・牛乳・シチューミックス	わかめおにぎり・麦茶	米・わかめごはんのもと・麦茶・(梅干し)
22	水	グレープゼリー・麦茶	ごはん	ホッケの塩だれ焼き・切干大根煮・中華きゅうり・味噌汁	米・ホッケの塩だれ・切干大根・人参・いんげん・さつまいも揚げ・油揚げ・きゅうり・里芋・小松菜	栗蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・栗・牛乳
24	金	ビスケット・麦茶	ごはん	🍴 マーボー豆腐 野菜のごまあえ みかん・かき玉汁	米・豚肉・豆腐・エビ・長ねぎ・ニラ・にんにく・生姜・もやし・人参・いんげん・すりごま・みかん・卵・玉ねぎ・水菜・なると	やきいも・麦茶	やきいも・麦茶
25	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼:🍴 ミートソーススパゲッティ、キャベツの昆布あえ、りんごジュース			3時:バナナ、せんべい、麦茶	
27	月	卵ボーロ・麦茶	ごはん	鶏肉のマーメイド焼き・中華サラダ・トマト・けんちん汁	米・鶏肉・マーメイドジャム・春雨・きゅうり・人参・ささみ・トマト・豆腐・鶏肉・里芋・油揚げ・ごぼう・大根・人参	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
28	火	バナナ・牛乳	食パン	ハムカツ・米粉のマカロニサラダ・チーズ・ミネストローネ	食パン・ハムカツ・油・ソース・米粉のマカロニ・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・チーズ・キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・セロリ・カットマト缶	焼きそば・麦茶	中華めん・豚肉・もやし・人参・麦茶
29	水	ビスケット・麦茶	ごはん	鮭の甘味噌焼き・肉じゃが煮・スティックきゅうり・すまし汁	米・鮭の甘味噌漬け・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・しらたき・きゅうり・浅漬けのもと・ほうれんそう・はんぺん	フルーチェ・せんべい	フルーチェ・牛乳・ぼたぼたせんべい ※せんべい→Caせんべい
30	木	チーズ・麦茶	ハヤシライス	🍴 中華ナムル みかん	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ハヤシルウ・もやし・ほうれんそう・きゅうり・人参・ハム・みかん	バナナケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・牛乳・バター・卵・牛乳

* 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	568kcal	たんぱく質	18.4g	脂質	18.2g
	カルシウム	209mg	食塩	2.0g		
3歳以上児	エネルギー	583kcal	たんぱく質	19.1g	脂質	19.6g
	カルシウム	217mg	食塩	2.1g		