

# ハローこども園 11月 献立表

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	<b>園 外 活 動 の 日 (お 弁 当)</b>					牛乳 コーンパン
02 土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	437.3(365.0) 12.5(11.6) 16.6(14.9) 1.3(1.1)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、きゅうり ○ブルーベリージャム こまつな、にんじん	ブルーベリーヨーグルト ウエハース
05 火	パン ツナグラタン、バナナ キャベツのペーコンドレッシング	566.2(487.1) 23.3(20.9) 19.8(18.2) 1.4(1.2)	じゃがいも、ロールパン ○マカロニ、油、砂糖	○牛乳、ツナ缶、○きな粉 とろけるチーズ、ペーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、たまねぎ きゅうり、ほうれんそう しめじ、にんじん、コーン缶	牛乳 マカロニきな粉
06 水	焼きそば もやしとわかめのナムル 中華スープ、バナナ	573.3(502.9) 19.9(18.6) 13.4(13.3) 1.7(1.5)	焼きそばめん、○米、油 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、もやし、チンゲンサイ たまねぎ、キャベツ、ピーマン しいたけ、にんじん ○焼きのり、わかめ	麦茶 おにぎり
07 木	ごはん 納豆、筑前煮 みそ汁、みかん	589.2(518.1) 26.4(23.9) 15.3(14.9) 1.8(1.5)	米、○食パン、さといも こんにゃく、砂糖	○牛乳、豆腐、挽きわり納豆 鶏肉、油揚げ、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、れんこん、にんじん ごぼう、○いちごジャム、ねぎ しめじ、いんげん、わかめ	牛乳 ジャムサンド
08 金	ごはん タンダーチキン マカロニサラダ、コンソメスープ	527.3(428.7) 20.3(18.2) 16.3(15.6) 1.1(1.0)	米、○砂糖、マカロニ マヨネーズ	○牛乳、鶏肉、ハム ◎ヨーグルト(無糖)	○にんじん、キャベツ ○オレンジ濃縮果汁 たまねぎ、きゅうり、にんじん にんにく、パセリ	牛乳 キャロットゼリー せんべい
09 土	おにぎり 鶏のから揚げ、フライドポテト 野菜スープ	595.8(499.5) 19.0(16.9) 20.0(17.3) 1.2(1.0)	米、フライドポテト、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖	鶏肉、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、こまつな にんじん、塩こんぶ 焼きのり、にんにく、しょうが	ヨーグルト ウエハース
11 月	パン マカロニのクリーム煮 青菜の土佐和え、バナナ	526.4(457.5) 20.0(18.6) 19.1(17.6) 1.5(1.3)	ロールパン、○フライドポテト マカロニ、油	○牛乳、鶏肉、かつお節 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ こまつな、キャベツ、しめじ グリーンピース	牛乳 フライドポテト
12 火	ごはん さけのコーンマヨネーズ焼き、みそ汁 切干し大根の炒り煮、みかん	608.0(532.9) 27.0(24.3) 21.0(19.6) 1.9(1.6)	米、○食パン、○バター マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、さけ、豆腐、油揚げ みそ、◎ごま ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、切り干しだいこん ねぎ、にんじん、えのきたけ コーン缶、干しいたけ わかめ、パセリ	牛乳 ごまラスク
13 水	ミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、バナナ	579.9(507.6) 23.1(21.0) 17.1(16.2) 1.5(1.2)	スパゲティ、じゃがいも 油、小麦粉、砂糖	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖) 合い挽き肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、トマト缶 にんじん、ほうれんそう にんにく、しめじ	ヨーグルト せんべい
14 木	ごはん 肉じゃが 和風サラダ、みそ汁	555.2(406.3) 17.7(13.3) 12.7(9.7) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、しらたき ○コーンフレーク 砂糖、油	○牛乳、豚肉 みそ、油揚げ	○バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、わかめ グリーンピース	牛乳、 コーンフレーク バナナ
15 金	《行事食：七五三》 赤飯、魚の照り焼き、かき玉汁 キャベツの昆布サラダ、みかん	571.9(490.6) 25.2(21.8) 18.6(16.7) 1.7(1.3)	米、もち米、○小麦粉 ○黒砂糖、砂糖 片栗粉、ごま油	○牛乳、ぶり、卵、豆腐 ごま、あずき(乾) ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、キャベツ、にんじん きゅうり、チンゲンサイ 塩こんぶ	牛乳 黒糖蒸しパン
18 月	パン ポークビーンズ ごぼうときゅうりのサラダ、バナナ	571.8(497.2) 21.5(19.8) 19.3(18.1) 1.3(1.1)	ロールパン、じゃがいも ○米、○もち米、マヨネーズ 砂糖、油	○牛乳、豚肉、だいた水煮 ○きな粉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじ ごぼう、きゅうり トマト缶、コーン缶、パセリ	牛乳 きな粉おはぎ
19 火	ごはん 魚のみそ照り焼き キャベツのりんごサラダ、五目汁	533.7(451.6) 21.9(19.2) 14.4(13.6) 1.1(0.9)	○さつまいも、米 砂糖、油	○牛乳、さけ、豆腐、鶏肉 みそ、◎ごま ◎ヨーグルト(無糖)	きゅうり、キャベツ、りんご にんじん、だいこん、ごぼう 干しぶどう、ねぎ、しょうが	牛乳 大学芋
20 水	親子うどん ひじきの中華風サラダ、バナナ	542.9(504.4) 24.2(22.4) 11.8(11.9) 3.0(2.6)	ゆでうどん、○米、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、ハム ○しらす干し、かまぼこ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、だいこん、キャベツ にんじん、こまつな、きゅうり ねぎ、○にんじん、ひじき 干しいたけ	ごはん 人参としらすのごはん
21 木	ごはん マーボー豆腐 青菜のごま和え、中華スープ	576.9(486.5) 23.2(19.7) 18.5(14.7) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 ○卵、みそ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	にんじん、こまつな、もやし ○バナナ、たまねぎ、コーン缶 葉ねぎ、にら、干しいたけ にんにく、しょうが、わかめ	牛乳 ココアバナナケーキ
22 金	ごはん 鶏のから揚げ、三色ナムル 中華風コンソメスープ、みかん	597.2(532.7) 22.0(19.3) 17.2(17.3) 1.2(0.9)	米、片栗粉、油 ○砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、卵 ごま、豆腐 ◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、みかん クリームコーン缶、もやし にんじん、わかめ、にんにく しょうが、葉ねぎ	牛乳 りんごゼリー ウエハース
25 月	パン コーンシチュー きのこサラダ、バナナ	549.8(486.6) 22.3(20.6) 18.8(17.7) 2.0(1.7)	ロールパン、じゃがいも ○片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○豆乳、鶏肉 ○きな粉、ペーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん しめじ、キャベツ、えのきたけ クリームコーン缶、きゅうり こまつな	牛乳 豆乳くずもち
26 火	ごはん さばのみそ煮 韓国風サラダ、けんちん汁	564.9(470.0) 25.2(20.9) 18.8(16.1) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、砂糖 板こんにゃく、ごま油	○牛乳、さば、○卵、鶏肉 豆腐、ちくわ、みそ、○バター ごま、◎ヨーグルト(無糖)	ほうれんそう、○りんご にんじん、ごぼう、ねぎ わかめ、焼きのり、しょうが	牛乳 りんごのケーキ
27 水	ちゃんぽんうどん マセドワーヌサラダ、バナナ	568.6(469.0) 21.1(17.9) 15.3(13.6) 2.0(1.5)	ゆでうどん、○米、じゃがいも マヨネーズ、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、卵、かまぼこ ハム、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、キャベツ たまねぎ、きゅうり、もやし にら、たけのこ、○焼きのり	麦茶 おにぎり
28 木	カレーライス コールスローサラダ、りんご	607.7(467.6) 18.1(15.7) 18.1(15.9) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、豚肉、○カルピス ◎ヨーグルト(無糖)	りんご、たまねぎ、キャベツ にんじん、グリーンピース にんにく、コーン缶	牛乳 カルピスゼリー せんべい
29 金	ごはん 肉団子スープ もやしのごま酢あえ、みかん	558.7(487.4) 19.8(18.4) 18.0(16.9) 1.2(1.1)	米、○さつまいも、○小麦粉 はるさめ、片栗粉 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵 ○チーズ、卵、ツナ缶、ごま ○バター、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、もやし、はくさい にんじん、ほうれんそう たまねぎ、葉ねぎ 干しいたけ、しょうが	牛乳 さつまいものガレット
30 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	497.3(446.0) 13.2(13.0) 18.2(17.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	ハム、ツナ缶 ◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり コーン缶、○みかん缶 ○パン缶、パセリ	フルーツヨーグルト、ウエ ハース

※ 3歳未満児は10時のおやつに無糖ヨーグルトドリンクを毎日飲みます。

※ 土曜日の献立は、人数、材料仕入れなどにより、変更する事もありますのでご了承ください。