

献立表

2024年11月

こども園るんびにい(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 納豆汁 厚揚げと野菜の煮物 三色ナムル	米 板こんにゃく、砂糖 ごま油、砂糖	納豆、淡色みそ、かつお節花かつお 豚肉(もも)、厚揚げ ごま	はくさい、しめじ、たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 大根、人参、ごぼう、いんげん、干しいたけ ほうれんそう、もやし、人参	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ わらびもち	片栗粉、砂糖	▲牛乳、いりこ きな粉		食塩
02 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	鶏肉うどん きゅうりとエノキの梅和え	●干しうどん、砂糖 砂糖	鶏もも肉、いわし(煮干し)、かつお節花かつお 鶏ささ身	人参、たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ きゅうり、えのきたけ、うめ干し	酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
04	昼食	振替休日				
05 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 魚のタルタルソース きんぴらレンコン	米、●押麦 ★マヨネーズ、片栗粉、油 糸こんにゃく、砂糖	ソフト豆腐、かつお節花かつお 白身魚50g、★卵	たまねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用) きゅうり、人参、たまねぎ れんこん、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 わかめおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	カットわかめ	食塩
06 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	お弁当の日				
	午後おやつ	牛乳 いりこ お芋の蒸しパン	●小麦粉、さつまいも、砂糖	▲牛乳、いりこ ★卵、▲牛乳、▲バター、▲脱脂粉乳		
07 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 蒸し鶏 青菜のじゃこ和え	米 砂糖 砂糖	寿司あげ、かつお節花かつお 鶏もも肉 しらす干し	たまねぎ、もやし、小ねぎ、こんぶ(だし用) 人参、かぼちゃ、うめ干し、しょうが こまつな、キャベツ、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 ごまスコーン	●小麦粉、三温糖	▲牛乳(低脂肪) ▲牛乳、▲バター、★卵、黒ごま		
08 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 大豆と手羽のトマト煮 長いものサラダ	米 ●焼ふ 砂糖 ながいも、★マヨネーズ	淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏手羽元、大豆 ツナ水煮缶、ごま	たまねぎ、キャベツ、小ねぎ たまねぎ、人参 ほうれんそう、人参、コーン缶	ケチャップ、酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ れんこんチップ	油	▲牛乳、いりこ	れんこん	こしょう、食塩
09 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	マーボー丼 大根のすまし汁	米、油、砂糖、片栗粉	ソフト豆腐、豚ひき肉、淡色みそ いわし(煮干し)	ねぎ、たまねぎ、人参、にんにく、しょうが 大根、えのきたけ、たまねぎ、小ねぎ	しょうゆ しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 クラッカーのジャムサンド		▲牛乳(低脂肪)	いちごジャム	
11 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のマリネ 小松菜とエノキの和え物	米 油、片栗粉、砂糖	ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) 白身魚50g 糸かつお	たまねぎ、大根、小ねぎ トマト、たまねぎ、きゅうり、パセリ こまつな、えのきたけ、人参	酢、しょうゆ(うすくち)、こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ 梅おにぎり	米	いりこ ▲チーズ	うめ干し、焼きのり	
12 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん 野菜汁 ひじき入りハンバーグ かみかみサラダ	米、●押麦 ●パン粉 ★マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、★卵、▲脱脂粉乳 鶏ささ身、ごま	しめじ、たまねぎ、キャベツ、人参、小ねぎ れんこん、たまねぎ、人参、芽ひじき きゅうり、ごぼう、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 ケチャップ、中濃ソース、こしょう、食塩 酢、しょうゆ、こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 きな粉クッキー	●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ▲バター、★卵、きな粉		
13 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん さつまいもみそ汁 八宝菜 ひじき納豆	米 さつまいも 片栗粉、油、ごま油、砂糖 三温糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 豚肉(ばら)、厚揚げ 納豆、かつお節花かつお、ごま	たまねぎ、カットわかめ はくさい、たまねぎ、人参、ピーマン、コーン缶、干しいたけ 芽ひじき	鶏がらだし汁、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ かしわおにぎり	米、板こんにゃく、砂糖	▲牛乳、いりこ 鶏もも肉	人参、ごぼう、干しいたけ	しょうゆ
14 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のみそマヨネーズ焼 もやしのカレーサラダ	米 ★マヨネーズ 油、砂糖	寿司あげ、かつお節花かつお たい50g、淡色みそ 鶏ささ身	たまねぎ、えのきたけ、小ねぎ、出し昆布 トマト、チンゲンサイ もやし、きゅうり、人参	食塩、しょうゆ(うすくち) こしょう、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 昆布 じゃが芋もち	じゃがいも、片栗粉、油	▲牛乳(低脂肪)		食塩
15 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 小松菜のみそ汁 千草焼き じゃがいもの煮物	米 砂糖 じゃがいも、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) ★卵	たまねぎ、こまつな、しめじ キャベツ、人参、にら、たまねぎ、干しいたけ 人参、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ フランスパン	●フランスパン	▲牛乳、いりこ		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
16 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	和風スパゲティー きゅうりともやしの和え物	●スパゲティ、油	鶏もも肉 糸かつお	エリンギ、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、小ねぎ、にんにく	しょうゆ、こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
18 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん たまごのみそ汁 魚のかば焼き 切干大根のごま酢和え	米 砂糖、油、片栗粉 砂糖	★卵、ソフト豆腐、淡色みそ、かつお節花かつお あじ50g ごま	たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用)、干しいたけ 人参、かぼちゃ、しょうが ほうれんそう、人参、切り干しだいこん、きゅうり	しょうゆ しょうゆ、酢
	午後おやつ	いりこ チーズ きつねおにぎり	米、砂糖	いりこ ▲チーズ、寿司あげ	焼きのり	しょうゆ
19 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 鶏の韓国風焼き マカロニサラダ	米、●押麦 じゃがいも、ごま油、砂糖 ●マカロニ、★マヨネーズ	いわし(煮干し) 鶏もも肉	しめじ、たまねぎ、カットわかめ 人参、たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶	しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 芋ようかん	さつまいも、砂糖	▲牛乳(低脂肪)	かんてん(粉)	
20 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 塩麴肉じゃが きゅうりの酢の物	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖	ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) 牛肉(もも) ごま	はくさい、たまねぎ、大根 人参、たまねぎ きゅうり、人参、カットわかめ	酒、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ しらすぶしおにぎり	米、ごま油	▲牛乳、いりこ しらす干し、かつお節花かつお、ごま		みりん、しょうゆ
21 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 鶏と大豆の煮物 キャベツとコーンの中華和え	米 板こんにゃく、砂糖、油 砂糖、ごま油	寿司あげ、かつお節花かつお 鶏手羽元、大豆	たまねぎ、えのきたけ、小ねぎ、出し昆布 ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶	食塩、しょうゆ(うすくち) 酒、しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 チーズラスク	●▲食パン、★マヨネーズ	▲牛乳(低脂肪) ▲粉チーズ	パセリ	
22 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 中華スープ かぼちゃの五目あんかけ 白菜とりんごのサラダ	米 ごま油 砂糖、片栗粉、油、ごま油 油、砂糖	豚肉(肩)	たまねぎ、もやし、にら かぼちゃ、たまねぎ、人参、干しいたけ はくさい、りんご、きゅうり	鶏がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、しょうゆ 酢、食塩、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ 蒸しカステラ	●小麦粉、砂糖	▲牛乳、いりこ ★卵		
23	昼食	勤労感謝の日				
25 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 白菜のみそ汁 魚の照り焼き きのこ青菜のソテー	米 砂糖	寿司あげ、淡色みそ、かつお節花かつお ぶり	はくさい、たまねぎ、カットわかめ、出し昆布 人参、かぼちゃ、しょうが こまつな、えのきたけ、しめじ、人参	しょうゆ、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ ツナおにぎり	米、★マヨネーズ	いりこ ▲チーズ、ツナ水煮缶	焼きのり	
26 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	お誕生日会 フィッシュバーガー 野菜スープ チーズ焼き フルーツ	●▲バーガーパン、●パン粉、●小麦粉、油 じゃがいも	さわら、★卵 いわし(煮干し) ▲ピザ用チーズ	トマト、きゅうり、たまねぎ えのきたけ、人参、たまねぎ、小ねぎ ブロッコリー、かぼちゃ みかん	ケチャップ、こしょう、食塩 鶏がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 ブルーベリーマフィン	●ホットケーキ粉、砂糖、なたね油	▲牛乳(低脂肪) ▲牛乳、★卵	ブルーベリー	
27 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ポークカレー ツナとコーンのサラダ	米、じゃがいも、なたね油、●小麦粉、砂糖 ★マヨネーズ	豚肉(肩)、かつお節花かつお、いわし(煮干し) ツナ水煮缶	たまねぎ、人参、りんご、トマト、ピーマン、セロリ、にんにく こまつな、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ 夕焼けおにぎり	米	▲牛乳、いりこ しらす干し	人参	しょうゆ、みりん
28 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のピカタ 甘酢野菜	米 ●焼ふ ●小麦粉、油 砂糖	いわし(煮干し) さわら、★卵	みずな、たまねぎ、小ねぎ ブロッコリー、人参、パセリ きゅうり、キャベツ、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 ケチャップ、こしょう、食塩 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 みたらし団子	だんご粉、砂糖、片栗粉	▲牛乳(低脂肪) 絹ごし豆腐		みりん、しょうゆ
29 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 雷豆腐 大根と人参のおかか和え	米 糸こんにゃく、砂糖、油、片栗粉、ごま油 砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 木綿豆腐、豚ひき肉 糸かつお	たまねぎ、えのきたけ、かぼちゃ、小ねぎ たまねぎ、ごぼう、人参、干しいたけ 大根、キャベツ、人参	酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ あげパン	●▲ロールパン、砂糖、油	▲牛乳、いりこ きな粉		
30 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん 白菜と肉団子スープ 青菜のしらす和え	米 マロニー、片栗粉	豚ひき肉、★卵、いわし(煮干し) しらす干し	はくさい、ねぎ、人参、たまねぎ、干しいたけ、しょうが こまつな、キャベツ、人参	酒、しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	