

令和6年11月献立表

二川保育園 (内藤作成)

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
18	月	かぼちゃほうとう 556/500kcal	かじきの竜田揚げ かぶのおかか和え	♪ツナと昆布のおにぎり 牛乳 オレンジ ☆ホットココア (18日さくら組:ドーナツ)	豚肉 昆布 かじき ツナ 油あげ	ほうとう かぼちゃ ごはん	玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 もやし かぶ 大根 オレンジ	
5	火	きのこうどん 546/498kcal	のり塩チキン さつまいものサラダ	♪ココアティラミス 牛乳 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	のり チーズ 鶏肉	さつまいも うどん	人参 なめこ しめじ えのき 椎茸 ねぎ 玉ねぎ もやし ブロッコリー キウイフルーツ	
19	火	🍂秋の遠足🍂						
6・20	水	ごはん 540/466kcal	豚バラ大根 人参ドレッシングサラダ 豆腐のみそ汁	♪きのこのトマトパンネ 牛乳 みかん ☆バナナ	豚肉 豆腐 ツナ	ごはん さつまいも パンネ	レタス 大根 椎茸 マッシュルーム しめじ エリンギ もやし ねぎ 人参 玉ねぎ みかん	
7・21	木	ごはん 538/438kcal	鮭のカレーチーズ焼き 白菜のごまドレサラダ ブロッコリーのスープ	♪きなこクリームパン 牛乳 りんご ☆チーズ	鮭 きなこ チーズ	ごはん ごま パン	しめじ 玉ねぎ 人参 白菜 コーン缶 ブロッコリー もやし りんご	
8	金	コッペパン 543/462	かぼちゃシチュー フレンチサラダ ひとくちゼリー キウイフルーツ	♪マシュマロクラッカー 牛乳 バナナ ☆プルーン	鶏肉 チーズ	パン かぼちゃ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶 ブロッコリー しめじ レタス もやし キウイフルーツ バナナ	
30	土	☆☆サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆☆おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
11・25	月	ちゃんぽんうどん 604/555kcal	かつおのごまねぎソース 青菜のそぼろ和え	♪カルシウムおにぎり 牛乳 みかん ☆ヨーグルト (25日すみれ組:スイートポテト)	かつお かまぼこ 豚肉 鶏肉 しらす	ごはん うどん ごま	小松菜 人参 ニラ 椎茸 もやし しめじ ねぎ みかん コーン缶 白菜 玉ねぎ	
12・26	火	秋の香り ごはん 607/553kcal	さばのしょうが煮 もやしのマヨ昆布和え 豚汁	♪ほうとうかりんとう 牛乳 りんご ☆ヨーグルト	さば 油あげ	ごはん さつまいも ほうとう	胡瓜 人参 ごぼう しょうが 玉ねぎ ねぎ もやし 大根 りんご いんげん しめじ	
13・27	水	ごはん 570/527kcal	プルコギ バンサンスー かきたまコーンスープ	♪カルピスプリン 麦茶 おせんべい ☆バナナ (27日ふじ組:アップルパイ)	牛肉 ハム 卵	ごはん ごま 春雨	玉ねぎ ねぎ しめじ 椎茸 もやし 人参 バナナ キウイフルーツ ニラ 胡瓜 コーン缶	
14・28	木	ごはん 551/511kcal	鮭のおろし煮 切干し大根の煮物 根菜のみそ汁	♪バナナケーキ 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト (14日きく組:さつまいもケーキ)	鮭 油あげ	ごはん さつまいも	大根 切り干し大根 しめじ ごぼう れんこん 玉ねぎ 人参 バナナ 椎茸 オレンジ	
1・29	金	ごはん 548/545kcal	根菜カレー チョレギサラダ チーズ キウイフルーツ	♪フルーツポンチ 麦茶 おせんべい ☆スティックパン	鶏肉 のり	ごはん さといも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 レタス ほうれん草 もやし れんこん バナナ りんご みかん缶 胡瓜 キウイフルーツ	
2・16	土	親子丼 594/474kcal	ひじきサラダ わかめスープ	♪スティックパイ 麦茶 バナナ ☆☆おかし	鶏肉 卵 ひじき パイ皮 わかめ	ごはん	人参 コーン缶 玉ねぎ バナナ	
15	金	お赤飯 (七五三給食) 586/556kcal	鯛の煮つけ なめたけ和え 麩のすまし汁	♪紅白ゼリー 麦茶 ビスケット ☆スティックパン	鯛 甘納豆	ごはん 麩	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 ねぎ なめたけ 椎茸	
22	金	★誕生日会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は『なかよしケーキ』にでてくる『バナナケーキ』を提供します。
 ※6・20日の豚バラ大根はきく組の保護者からの紹介メニューです。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。
 ※14日はきく組がさつまいもケーキ、18日はさくら組がドーナツ、
 25日はすみれ組がスイートポテト、27日はふじ組が、アップルパイを作ります。

19日(火)は、すみれ組以上はお弁当を持って遠足に出かけます。おかず入りのお弁当を持たせて下さい。この日は、食材の発注を止めていますので、雨天でもお弁当を持たせて下さいね。

♪『なかよしケーキ』
 ぶた・いぬ・りす・さる・くまがみんなでなかよくケーキを作ります。
 ケーキってどうやって作るのかな?おいしいケーキが完成するといいですね。

♪『大根の栄養』♪
 大根はビタミンC、カリウム、養蚕、カルシウム、食物繊維など豊富な栄養が含まれています。体内の免疫力の向上、風邪などの病気を体から守ってくれます。また、肌をきれいに保ち美肌効果も期待できます。日々の食事で煮物・漬物・和え物・炒め物・サラダなど幅広い料理に用いられています。健康な体のために湯良い味方になってくれますのでぜひ家庭料理に取り入れてくださいね。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。