令和 5年 11月 三光保育園 予定献立表

（都合により一部変更することがあります）

日	曜日	献立名				献立材料名			エネルギー たんぱく質
		10時 （未満児のみ）	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	以上児 未満児
1	水	牛乳 せんべい	【クッキー作り】 さつまいもパン 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		カステラ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳	パン さつま芋 砂糖 カステラ せんべい	バナナ	598kcal 19.3g 432kcal 14.3g
2	木	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	～おまつり弁当～ お楽しみに！ （15時おやつはマルボーロ・ミルクです）						
3	金	文化の日							
4	土	牛乳	卵サンド チーズ りんごヨーグルト		のりものビ スケット 牛乳	卵 チーズ ヨーグルト 牛乳	食パン マヨネーズ ビスケット	りんご	677kcal 32.8g 512kcal 22.9g
6	月	牛乳 ベビーせ んべい	チキンライス ハムサラダ 卵スープ	魚の幽庵 焼き 牛乳	（手作り） ココア蒸し パン 牛乳	鶏肉 ハム 卵 わかめ 豆腐 煮干し 牛乳 白身魚 だし昆布	米 油 砂糖 マヨネーズ かたくり粉 ソフトせんべい 蒸しパン粉 ケチャップ ココア	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 小葱 オレンジジュース	582kcal 24.2g 489kcal 21.5g
7	火	牛乳 ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	ブロッコリーの おかか和え 牛乳	（手作り） フルーツ ヨーグルト	シーチキン 卵 ひじき 薄揚げ 大豆 厚揚げ 牛乳 ヨーグルト かつお節 煮干し 味噌 だし昆布	米 油 砂糖 ビスケット ケチャップ	人参 玉ねぎ れんこん グリンピース かぼちゃ 小葱 みかん缶 桃缶 パイナップル缶 ブロッコリー	633kcal 24.6g 508kcal 23.5g
8	水	牛乳 せんべい	【遠足：たけ組】 ごはん 魚のバター醤油焼き ほうれん草のナムル さつま芋の味噌汁	大根のそ ぼろあん 牛乳	ミニクロワッ サン 牛乳	白身魚 薄揚げ 牛乳 鶏挽肉 煮干し 味噌 だし昆布	米 マーガリン ごま ごま油 さつま芋 パン 砂糖 かたくり粉 せんべい	レモン汁 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 小葱 大根	562kcal 24.5g 456kcal 20.0g
9	木	牛乳 クラッカー	【遠足：きく組】 ホットドッグ さつま芋チップス （未：さつま芋スティック） オニオンスープ みかん（未：みかん缶）	ゆで卵 牛乳	（手作り） 鮭おにぎり 牛乳	ウインナー ベーコン 鮭フレーク 牛乳 卵	パン 食パン マヨネーズ さつま芋 砂糖 油 米 クラッカー ケチャップ	キャベツ 玉ねぎ パセリ みかん みかん缶	690kcal 19.2g 547kcal 17.9g
10	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【郷土料理の日】 ごはん（味付けのり） （未：きざみのり） 白身魚のきのこあんかけ だんご汁	大豆の甘 煮 チーズ	（手作り） さつまいも とごまの しっとり ケーキ 牛乳	味付けのり のり 白身魚 豚肉 厚揚げ チーズ 卵 牛乳 大豆 だし昆布 煮干し	米 かたくり粉 油 砂糖 マーガリン さつま芋 ビスケット ごま ホットケーキ粉 小麦粉	干し椎茸 えのき茸 しめじ 人参 さやいんげん ごぼう 大根 小葱	630kcal 25.7g 531kcal 22.8g
11	土	牛乳	フランクロール チーズ 牛乳 バナナ		ミレービス ケット 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	パン ビスケット	バナナ	613kcal 20.3g 503kcal 18.2g

※11/1（水）は、年長児によるクッキー作りをおこないますので、簡易食となります。ご了承ください。

※11/24（金）は誕生会です。前日が祝日のため、切り込み等の事前準備ができませんので、11/22（水）に誕生会献立を実施させていただきたいと思います。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

日	曜日	献立名				献立材料名								エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体の調子を 整えるもとになる食品				
13	月	牛乳 ベビーせんべい	カレーライス マカロニサラダ	きのこスープ スキムプリン	りんご 牛乳	牛肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ ゼラチン 鶏肉	鶏挽肉 ハム 牛乳	米 油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｿﾌﾄせんべい	じゃが芋 パスタ 砂糖 カレールウ	玉葱　人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ きゅうり とうもろこし しめじ	かぼちゃ りんご えのき茸 パセリ			622kcal 25.6g 452kcal 19.0g
14	火	牛乳 ビスケット	ごはん さつま芋のコロッケ 野菜炒め 味噌汁	湯豆腐 チーズ	クラッカー ミルク	豚挽肉 薄揚げ ｽｷﾑﾐﾙｸ だし昆布 煮干し	卵 チーズ 豆腐 牛乳 味噌	米 小麦粉 油 ﾋﾞｽｹｯﾄ	さつま芋 パン粉 クラッカー ケチャップ	玉ねぎ ピーマン 人参 小葱	キャベツ もやし えのき茸			654kcal 23.0g 505kcal 19.4g
15	水	牛乳 せんべい	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のﾑﾆｴﾙ) コールスロー	ﾁﾝｹﾞﾝ菜と鶏肉のｽｰﾌﾟ 牛乳	(手作り) チーズクッキー 牛乳	鮭 ハム 卵 鶏肉	白身魚 牛乳 粉チーズ	食パン 小麦粉 砂糖	りんごｼﾞｬﾑ ﾏｰｶﾞﾘﾝ せんべい	レモン汁 人参 ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ ﾁﾝｹﾞﾝ菜	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ			603kcal 28.3g 434kcal 18.0g
16	木	牛乳 クラッカー	肉うどん 芋天 ブロッコリー みかん(未:みかん缶)	高野豆腐のふわふわ煮 ミルク	(手作り) おかかおにぎり 牛乳	牛肉 かまぼこ ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	豚肉　卵 かつお節 高野豆腐 だし昆布	うどん さつま芋 油 米	砂糖 小麦粉 ﾏﾖﾈｰｽﾞ クラッカー	玉ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ みかん缶	小葱 みかん			687kcal 28.1g 547kcal 22.8g
17	金	牛乳 野菜スティックビスケット	いもごはん すき焼き風煮 味噌汁	炒り卵 牛乳	ドーナツ 牛乳	牛肉　豚肉 木綿豆腐 牛乳 味噌	薄揚げ 卵 煮干し だし昆布	米 油 ドーナツ ﾋﾞｽｹｯﾄ	さつま芋 砂糖 麩 ﾏｰｶﾞﾘﾝ	ﾁﾝｹﾞﾝ菜 えのき茸 白菜 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 小葱			575kcal 24.1g 478kcal 20.2g
18	土	牛乳	焼肉丼 豆腐とわかめの澄まし汁 バナナ		野菜スティックビスケット 牛乳	牛肉 わかめ 煮干し だし昆布	豚肉 豆腐 牛乳	米 ﾋﾞｽｹｯﾄ	油 焼き肉のたれ	キャベツ もやし 小葱 ﾋﾟｰﾏﾝ	人参 玉ねぎ バナナ			615kcal 19.0g 479kcal 15.8g
20	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ	レバーの甘煮 牛乳	(手作り) 芋まんじゅう 牛乳	木綿豆腐 ハム レバー	合挽肉 牛乳	米　油 かたくり粉 はるさめ 小麦粉	砂糖 さつま芋 ｿﾌﾄせんべい 甜麺醤	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり	しょうが もやし バナナ			681kcal 25.2g 521kcal 21.6g
21	火	牛乳 ビスケット	親子丼 切干大根の炒め煮 豆腐と蒲鉾の吸い物	煮豆 牛乳	豚まん 牛乳	鶏肉 薄揚げ かまぼこ だし昆布	卵　牛乳 豆腐 あおさ 煮干し	米 油 豚まん	砂糖 金時豆 ﾋﾞｽｹｯﾄ	人参 根深ねぎ 葉ねぎ さやいんげん	玉ねぎ 干し椎茸 小葱 切干大根			597kcal 27.0g 510kcal 20.3g
22	水	牛乳 せんべい	ゆかりおにぎり とんかつ ポテトサラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｳｲﾝﾅｰ 味噌汁	チーズ	バームクーヘン ミルク	豚肉 ハム 厚揚げ ｽｷﾑﾐﾙｸ 煮干し	卵　牛乳 ウインナー チーズ 味噌 だし昆布	米 パン粉 じゃが芋 ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ とんかつｿｰｽ	小麦粉 油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ せんべい	ゆかり 人参 大根 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	キャベツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 小葱			693kcal 29.5g 523kcal 21.8g
23	木	勤労感謝の日												
24	金	牛乳 野菜スティックビスケット	【誕生会】 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ ﾂﾅのごま風味ｻﾗﾀﾞ りんごゼリー	豆乳スープ	(手作り) 麩ラスク 牛乳	合挽肉 粉チーズ 牛乳	シーチキン ウインナー 豆乳	パスタ ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃが芋 ケチャップ	油　砂糖 ゼリー　麩 ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾋﾞｽｹｯﾄ	人参 ピーマン キャベツ とうもろこし	玉ねぎ パセリ きゅうり			607kcal 23.7g 561kcal 22.4g
25	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		ミニアスパラガスビスケット 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ｿｰｾｰｼﾞ	パン	ﾋﾞｽｹｯﾄ	バナナ				609kcal 21.3g 509kcal 18.5g
27	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(いちごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ みかん(未:みかん缶)	ポークチャップ	(手作り) ｺｰﾝﾌﾚｰｸｸｯｷｰ 牛乳	鶏肉 ハム 卵 豚肉	ｽｷﾑﾐﾙｸ チーズ 牛乳	食パン じゃが芋 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 砂糖　油 ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	いちごｼﾞｬﾑ 小麦粉 ﾎｯﾄｹｰｷ粉 ｿﾌﾄせんべい ケチャップ	人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ キャベツ きゅうり みかん	玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ レモン汁 みかん缶 とうもろこし			668kcal 25.0g 524kcal 22.3g
28	火	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 ごまあえ 味噌汁	里芋の土佐煮 牛乳	(手作り) スイートポテト 牛乳	白身魚 わかめ ちくわ かつお節 味噌	豆腐 牛乳 卵 煮干し だし昆布	米 ごま ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾋﾞｽｹｯﾄ	砂糖 さつま芋 里芋	しょうが 人参 キャベツ 小葱	ほうれん草 もやし 玉ねぎ			598kcal 25.4g 494kcal 20.5g
29	水	牛乳 せんべい	ちゃんぽん かぼちゃと厚揚げの煮物	ささみのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え ミルク	(手作り) 昆布おにぎり 牛乳	豚肉 鶏挽肉 昆布佃煮 ささ身	丸天　蒲鉾 厚揚げ ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	麺 砂糖 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 白湯	油 米 せんべい	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ さやいんげん	キャベツ 人参 かぼちゃ きゅうり			604kcal 28.8g 520kcal 25.1g
30	木	牛乳 クラッカー	ごはん 白身魚のフライ 野菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ 味噌汁	じゃが芋のカレー炒め 牛乳	せんべい ミルク	白身魚 ﾍﾞｰｺﾝ ｽｷﾑﾐﾙｸ 味噌	卵　牛乳 厚揚げ 煮干し だし昆布	米　油 パン粉 せんべい じゃが芋	小麦粉 ｸﾗｯｶｰ カレー粉 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱	もやし 人参 玉ねぎ			594kcal 26.2g 473kcal 19.9g