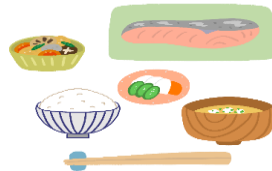


令和6年度中期予定献立一覧表（11月分）

認定こども園 春の町保育園

日	未満児 以上児		全 児			材 料（分 類：六つの基礎食品）						栄養価									
	主食		献 立 名	午 後 お や つ （*は手作り）	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとになるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加 糖 質 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン			
						1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
18 金	ごはん	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	牛乳 豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油	393	23.4	16.8	271	1.7	1.2	103	0.88	0.43	18	
											511	23.8	16.8	305	1.5	1	113	0.77	0.46	15	
16 土		パン	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油	467	18.3	13.4	277	1.8	1.8	218	0.19	0.35	18	
											474	19.5	15.2	331	1.6	1.8	236	0.19	0.41	16	
22 火	ごはん	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳 豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 鉄強化がらす・かりんとう	サラダ油	408	20.2	21	524	4.3	1.8	244	0.55	0.89	6	
											519	21	20.1	508	3.6	1.5	226	0.5	0.82	6	
19 火	パン	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	ローパン・パン粉・片栗粉 スープの素・あられ	サラダ油	360	20.2	15.4	249	1.8	1.6	159	0.2	0.37	28	
											468	22.6	18.9	307	1.7	1.6	157	0.22	0.42	23	
29 木	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 おかき	牛乳 鯖 赤味噌	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油	370	19.5	15.6	260	1.5	2.1	218	0.22	0.42	14	
											490	20.5	15.8	297	1.5	1.7	205	0.23	0.45	12	
20 金	ごはん	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	牛乳 豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳 だし昆布 干ひじき・煮干し スキムミルク・鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油	363	17.4	15.6	394	2.3	1.4	180	0.3	0.4	11	
											483	18.9	15.9	406	2	1.1	175	0.3	0.42	10	
9 土		パン	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	牛乳 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素・パルメザン	サラダ油 バター	451	13.7	17.7	244	1.2	2.2	217	0.23	0.32	28	
											464	15	18.9	294	1.1	2.1	223	0.24	0.38	26	
25 月	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー（酢しょうゆ） 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 *りんごとレーズンの米粉蒸し	牛乳 鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ブロッコリー チンゲンサイ 人参	玉葱 レーズン りんご	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 米粉・ベーキングパウダー	サラダ油	465	21.8	21.9	277	1.5	1.7	166	0.2	0.42	46	
											569	22.6	21	311	1.4	1.5	162	0.21	0.45	37	
27 火	パン	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 クッキー	牛乳 鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ほうれんそう	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油 バター	428	18.6	19.5	299	1.1	1.7	366	0.22	0.5	23	
											523	21.6	22.3	344	1	1.9	324	0.26	0.52	19	
28 水	ごはん	ごはん	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *さつまいものスタック	牛乳 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油	367	13.2	17	227	1	1.8	205	0.36	0.35	38	
											488	15.6	17	270	0.9	1.5	195	0.34	0.41	32	
26 火	ごはん	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 牛肉	牛乳 スキムミルク ブレンヨーグルト	人参	玉葱・グリーンピース ミカ缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・ビスケット	サラダ油	469	16.3	19.1	351	1.5	2	187	0.26	0.5	32	
											572	18.1	18.5	370	1.4	1.6	179	0.27	0.52	26	
15 金	ごはん	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 クラッカー	牛乳 鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	米・じゃがいも・ウスターソース ケチャップ・酒・スープの素	ピーナッツ サラダ油	372	18.1	17.9	228	4.3	1.6	5768	0.35	1.03	39	
											496	19.5	17.8	273	3.6	1.3	4645	0.32	0.95	32	
21 木	パン	パン	魚のから揚げ・ヘルシー焼肉・ブロッコリー・ト 玉ねぎのスープ・みかん	固形ヨーグルト	牛乳 白身魚 鶏肉	牛乳 干若布 固形ヨーグルト	人参 ピーマン ブロッコリー	キャベツ・玉葱・葱 みかん	ローパン・片栗粉 焼肉のたれ・じゃがいも スープの素	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	482	25.1	16.2	174	1.3	2.8	165	0.29	0.26	58	
											438	22.8	15.7	224	0.9	2.3	160	0.24	0.33	47	

11月24日は「和食の日」  
日本人の伝統的な食文化について  
見直し、和食文化の保護・継承の  
大切さについて考える日です。



一汁三菜という言葉を知っていますか？  
これは、ごはんと汁物に3つのおかずを組み合わせたもの  
で、昔から献立の基本となっています。  
旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直  
していきましょう。

以上児	基準量		栄養価									
	平均栄養価		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖質 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20		
	411	18.4	17.6	303	1.9	1.7	448	0.33	0.48	24		
未満児	基準量		栄養価									
	平均栄養価		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖質 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20		
	505	19.9	18.2	337	1.7	1.6	393	0.32	0.5	21		

※平均栄養価は行事食を除く