

2024年11月

献立表

未来保育クラブ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			延長	
				熱と力になるもの	血や肉や胃になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	ご飯 ドライブルーン 中華風ローストチキン れんこんサラダ みそ汁(なす・玉ねぎ)	きなこトースト 牛乳	めし、食パン、マヨドレ、砂糖、バター、ごま、ごま油 じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、減塩みそ、きな粉	たまねぎ、れんこん、なす、にんじん、ドライブルーン、コーン缶、にんにく、しょうが	ポテトもち	
2	土	ご飯 バナナ 豚肉の香味焼き しらあえ みそ汁(きゃべつ・しめじ)	ごま団子 牛乳	めし、白玉粉、ごま、砂糖、小麦粉、油、すりごま パウムクーヘン	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、こしあん(生)、淡色みそ	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、にんにく	パウムクーヘン	
3	日							
4	月							
5	火	カレーうどん ゼリーフライ トマト グレープフルーツ	そばろおにぎり 牛乳	干しうどん(ゆで)、めし、じゃがいも(蒸し)、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、おから、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、卵、油揚げ(油抜き)	トマト、たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、ねぎ ブルーベリージャム	クラッカーサンド(ジャム)	
6	水	ご飯 りんご タラのトマト煮 きんぴらごぼう みそ汁(ほうれん草・麩)	マーブルケーキ 牛乳	めし、ホットケーキ粉、バター、砂糖、ねりごま、焼ふ、ごま、油、ごま油	牛乳、たら、卵、淡色みそ 牛乳、ベーコン、卵、チーズ	りんご、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、ピーマン コーン缶	ツナゆかりおにぎり	
7	木	ご飯 柿 厚焼き玉子 小松菜の納豆あえ 豚汁	おふラスク 牛乳	めし、砂糖、しらたき、焼ふ、無塩バター、ごま油 マカロニ(ゆで)、砂糖 ホットケーキ粉、油	牛乳、卵、挽きわり納豆、鶏ひき肉、しらす干し、豚肉(肩ロース)、減塩みそ、油揚げ きな粉	かき、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう	ベーコンとコーンの蒸しパン	
8	金	クロワッサン ヨーグルト ハッシュドポーク スティック野菜 マカロニスープ	ケチャップライス 牛乳	クロワッサン(生協)、米、マカロニ、マヨドレ、油、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、淡色みそ	たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん皮むき(ゆで)、にんじん、しめじ、マッシュルーム、コーン缶、いんげん(ゆで)、いちごジャム、ピーマン	マカロニきなこ	
9	土	ピラフ キャベツとウインナーの炒め物 かぼちゃのスープ プチゼリー	マーブルトースト 牛乳	めし、食パン、バター、マーブルシロップ、コーンフ레이크、油、マーガリン	牛乳、ウインナーソーセージ、ベーコン チーズ	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、コーン缶、にんじん	せんべい、チーズ	
10	日							
11	月	ご飯 バナナ 凍り豆腐のふわふわ煮 いんげんのゆかり和え みそ汁(豚肉・なめこ)	マドレーヌ 牛乳	めし、小麦粉、砂糖、バター めし、天かす、ごま	牛乳、卵、減塩みそ、豚肉(ばら)、凍り豆腐 さくらえび	バナナ、だいこん、いんげん、にんじん、なめこ、ねぎ、糸みつば、干しいたけ、レモン果汁 ねぎ	えびてん風おにぎり	
12	火	ご飯 りんご 肉じゃが きゅうりの塩昆布和え みそ汁(なす・油揚げ)	マシュマロおこし(ごま) 牛乳	めし、じゃがいも、しらたき、ごま、バター、コーンフ레이크、砂糖、黒ごま ホットケーキ粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ(油抜き)、減塩みそ 牛乳、卵	きゅうり、りんご、たまねぎ、にんじん、なす、いんげん、塩こんぶ	ホットケーキ	
13	水	チキンカレー ツナとキャベツの和え物 味噌スープ オレンジ	かぼちゃのきな粉団子 牛乳	めし、じゃがいも、砂糖、油 めし、バター	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ベーコン、きな粉、淡色みそ 鶏もも肉(皮つき)	キャベツ(ゆで)、かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、干しぶどう ミックスベジタブル、たまねぎ	チキンライス	
14	木	ご飯 グレープフルーツ 鱈の西京焼き 切干し大根の煮物 すまし汁(はんぺん・みつば)	蒸しパン・黒糖(卵なし) 牛乳	めし、小麦粉、黒砂糖、砂糖 じゃがいも、油	牛乳、さわら、はんぺん、油揚げ、淡色みそ しらす干し	グレープフルーツ、にんじん、切り干しだいこん、みつば キャベツ、あおのり	じゃが焼き	
15	金	コッペパン ヨーグルト ミートローフ かぼちゃサラダ カラフルスープ	ドリア 牛乳	コッペパン、めし、パン粉、マヨドレ、砂糖、油 めし、砂糖、ねりごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚レバー、とろけるチーズ、卵、ベーコン、ウインナーソーセージ 減塩みそ	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう(ゆで)、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム、いちごジャム	五平もち	
16	土	ご飯 りんご 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ののりあえ みそ汁(切り干し)	さつまいももち 牛乳	めし、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、うずら卵水煮缶、減塩みそ、しらす干し、きな粉	りんご、ほうれんそう、にんじん、のり佃煮、切り干しだいこん	ドーナツ	
		1か月の平均栄養量 (幼児／昼食・おやつ含む)		エネルギー		549 kcal	鉄	1.9 mg
				たんぱく質		21.8 g	カルシウム	239 mg
				脂質		18.3 g	ビタミンC	32 mg
				塩分		1.7 g	食物繊維	6.5 g