

令和6年度

11月給食献立表(3、4、5才児)

社会福祉法人 顕陽会 すみだこども園

日付	献立名	使用材料3色食品表			全児おやつ	エネルギーたんぱく質 脂質
		赤 (血・肉・骨・歯のもと)	黄 (力や体温のもと)	緑 (からだの調子をととのえる)		
1(金)	ごはん 雷豆腐 柿なます さつま芋の味噌汁	豆腐 豚ミンチ肉 鶏肉 味噌	米 糸こんにやく ごま ごま油 油 砂糖 かたくり粉 さつま芋	にんじん たまねぎ ごぼう 生しいたけ 生姜 大根 柿 きゅうり はくさい こまつな	牛乳 サブレ 棒チーズ	530kcal 19.4g 18.7g
2(土)	わかめごはん 照り煮 もやしの味噌汁	鶏肉 油あげ 豚ミンチ肉 豆腐 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも 麩	干し椎茸 若布 にんじん たまねぎ グリンピース もやし こまつな	牛乳 ビスケット パナナ	522kcal 17.5g 16.5g
5(火)	チャーシュー麺 野菜のごま味噌和え 果物	豚肉 卵 なると 味噌	中華麺 砂糖 ごま	にんにく もやし コーン 若布 葱 ほうれんそう はくさい にんじん りんご	牛乳 フライドポテト	477kcal 21.6g 19.1g
6(水)	焼き鳥丼 ツナサラダ 白菜の味噌汁	鶏肉 卵 ツナ缶 味噌	米 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー はくさい もやし 若布	牛乳 パナナ カルシウムせんべい	551kcal 20.5g 17.8g
7(木)	古代米ごはん 焼き魚 白菜の煮物 具だくさん汁	鮭 さつま揚げ 油あげ 味噌	米 もち米 砂糖 こんにやく 麩	生姜 はくさい こまつな にんじん 大根 ぶなしめじ 若布	飲むヨーグルト プレンチトースト	508kcal 24.4g 9.2g
8(金)	ごはん 豆腐のまきご揚げ ほうれん草サラダ 里芋の味噌汁	豆腐 むきえび ちりめんじゃこ 卵 ハム 油あげ 味噌	米 かたくり粉 油 ごま 砂糖 里芋 麩	にんじん ほうれんそう キャベツ 若布 大根	牛乳 かりんとう 棒ゼリー	512kcal 22.5g 16.6g
9(土)	親子丼 油揚げの味噌汁 果物	卵 鶏肉 蒲鉾 油あげ 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも 麩	たまねぎ にんじん 葱 干し椎茸 チンゲンサイ 若布 柿	牛乳 スナックパン	518kcal 21.0g 15.0g
11(月)	マーボー丼 中華風スープ 果物	豚ミンチ肉 豆腐	米 油 かたくり粉 砂糖 テンメシジャン じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん 葱 にら にんにく 生姜 大根 若布 こまつな パナナ	牛乳 たこ揚げ	554kcal 19.8g 16.8g
12(火)	ごはん 鯖のおかか焼き ひじきの炒り煮 青菜の味噌汁	鯖 かつお節 大豆水煮 油あげ 味噌	米 砂糖 じゃがいも ごま 油	生姜 ひじき にんじん もやし いんげん はくさい チンゲンサイ えのき	牛乳 サブレ おやつ昆布	512kcal 23.9g 19.8g
13(水)	ミックスサンドイッチ クリームスープ 果物	卵 ハム 鶏肉	食パン マヨネーズ じゃがいも 油 バター 小麦粉	きゅうり チンゲンサイ たまねぎ にんじん りんご	牛乳 ゆかりおにぎり	528kcal 20.3g 21.8g
14(木)	ごはん 肉じゃがが煮 じゃこの酢の物 大根の味噌汁	豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌	米 じゃがいも 糸こんにやく 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし 若布 大根 こまつな	牛乳 小倉蒸しパン	589kcal 19.8g 15.9g
15(金)	ごはん 鶏肉のもみじ揚げ 白菜と大豆のサラダ カレースープ	鶏肉 卵 大豆水煮	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも カレールー	にんじん はくさい ブロッコリー パイン缶 たまねぎ グリンピース	牛乳 おかき 棒チーズ	515kcal 21.4g 18.0g
16(土)	やきめし 野菜スープ 果物	豚ミンチ肉 むきえび 卵 厚揚げ	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン もやし こまつな パナナ	牛乳 野菜カステラ 棒ゼリー	553kcal 20.0g 17.7g
18(月)	ポパイチャーハン マカロニサラダ 豆腐スープ	ちりめんじゃこ むきえび 卵 豆腐	米 油 ごま油 マカロニ マヨネーズ 麩	ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり コーン こまつな 若布	牛乳 スイートポテト	509kcal 16.5g 17.2g
19(火)	ごはん 筑前煮 若布の酢の物 じゃが芋の味噌汁	鶏肉 ちくわ 豆腐 味噌	米 こんにやく 砂糖 はるさめ ごま じゃがいも 麩	れんこん ごぼう にんじん たけのこ いんげん 若布 もやし こまつな	牛乳 サブレ みかん	504kcal 17.1g 12.4g
20(水)	卵とじうどん 手作りがんも 果物	豚肉 卵 蒲鉾 豆腐	うどん 砂糖 かたくり粉 油	たまねぎ にんじん ほうれんそう 若布 ひじき グリンピース パナナ	牛乳 甘辛お焼き	518kcal 20.8g 17.7g
21(木)	ごはん 煮魚 和え物 そうめん汁	鯖 鶏ささ身 油あげ	米 砂糖 ごま そうめん	生姜 にんじん キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ	牛乳 カリカリトースト	544kcal 24.2g 19.7g
22(金)	ごはん 松風焼き ブロッコリーの香味和え 麩のすまし汁	鶏ミンチ肉 牛乳 卵 味噌 ハム 油あげ	米 パン粉 砂糖 ごま ごま油 麩	たまねぎ にんじん 葱 ブロッコリー キャベツ こまつな 若布 大根	牛乳 棒ゼリー バームクーヘン	555kcal 22.8g 19.0g
25(月)	ハヤシライス ほうれん草のごま和え 果物	牛肉	米 じゃがいも 油 ハヤシルー ごま 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう はくさい コーン りんご	フルーツヨーグルト 豆乳ウエハース	569kcal 14.8g 16.1g
26(火)	ちらし寿司 もやしのごま和え さつま汁	ちりめんじゃこ 蒲鉾 高野豆腐 卵 鶏肉 厚揚げ 味噌	米 砂糖 ごま こんにやく	にんじん いんげん たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり コーン 大根 こまつな	牛乳 芋けんぴ おやつ昆布	511kcal 19.2g 16.8g
27(水)	パン ローストチキン ジャーマンポテト ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆水煮	ロールパン じゃがいも 油 ケチャップ 砂糖	たまねぎ 生姜 にんにく にんじん ピーマン キャベツ トマト缶 バセリ	牛乳 豆腐だんご	513kcal 23.2g 20.6g
28(木)	ごはん 白身魚の磯フライ 大根の煮物 チンゲン菜の味噌汁	ホキ 卵 豚肉 厚揚げ 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麩	青のり 大根 たまねぎ にんじん チンゲンサイ	牛乳 ほうれん草入りクッキー	595kcal 24.6g 20.6g
29(金)	ごはん おでん風煮 春雨サラダ 若布の味噌汁	鶏肉 ちくわ 厚揚げ ハム 味噌	米 こんにやく 砂糖 はるさめ マヨネーズ じゃがいも 麩	大根 にんじん もやし きゅうり 若布 チンゲンサイ たまねぎ	牛乳 ビスケット いりこ	529kcal 20.7g 19.1g
30(土)	ごはん 魚のごま照り焼き 高野豆腐の卵とじ 白菜の味噌汁	白身魚 卵 高野豆腐 油あげ 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース 干し椎茸 はくさい 若布	牛乳 クラッカー パナナ	515kcal 24.7g 14.2g

* 味噌汁・すまし汁・スープ・煮物には、昆布と混合削り節、鶏ガラを天然だしを使用しています。

* 都合により、献立、食品名が異なる事があります。