

令和6年 11月献立表

大井・千代川こども園



日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
01 金	昼食	ビビンバ丼 焼きビーフン スープ	白米(国産) ビーフン、油 ごま油、砂糖 片栗粉	豚ひき肉(鹿児島) 豚もも肉(鹿児島) カットわかめ(中国) 木綿豆腐、いりこ	もやし(静岡)、人参(長崎) キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(ミャンマー)	料理酒 濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 675 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 23.9 g カルシウム 272 mg
	午後 おやつ	牛乳 レーズンパン粉クッキー	小麦粉、砂糖、パン粉	牛乳 無塩バター(乳含む)	レーズン	ベーキングパウダー	
02 土	お弁当の日						
4 月	振替休日(文化の日)						
05 火	昼食	御飯 コロッケ 野菜ナムル みそ汁	白米(国産) 油 ごま油	みそ、油揚げ コロッケ(乳含む) 木綿豆腐 いりこ	もやし(静岡) 人参(長崎) キャベツ(愛知) 白ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース 酢、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 313 mg
	午後 おやつ	牛乳 人参と凍り豆腐のマフィン	ホットケーキミックス(乳含む) 砂糖、油	牛乳 高野豆腐	人参(長崎)		
06 水	昼食	御飯 甘辛ごまチキン 卵の花 みそ汁	白米(国産) 砂糖 糸コンニャク、ごま油	みそ、カットわかめ(中国) 鶏むね肉(熊本)、白ごま おから(アメリカ)、ちくわ 木綿豆腐、油揚げ、いりこ	キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎) ねぎ(兵庫)	みりん 濃口しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 543 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 285 mg
	午後 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン(乳含む)	牛乳	いちごジャム		
07 木	昼食	御飯 さばの味噌煮 白菜のお浸し にゅうめん汁	白米(国産) 砂糖 そうめん	油揚げ さば(ノルウェー) みそ いりこ	白ねぎ(兵庫) しょうが(中国) 白菜(長崎)、人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー)	濃口しょうゆ みりん、料理酒 かつお・昆布だし汁 塩	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.3 g カルシウム 95 mg
	午後 おやつ	お茶 きなこのおはぎ	白米(国産)、もち米(国産) 砂糖	きなこ		塩	
08 金	昼食	カレーライス 春雨の酢の物 バナナ	白米(国産)、油 春雨、砂糖 じゃが芋(北海道)	牛もも肉(オーストラリア) 白ごま いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) バナナ(フィリピン)、コーン(アメリカ) グリーンピース(インド)	ハーモントカレー(乳含む)ルー 酢、塩	エネルギー 717 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 26.4 g カルシウム 285 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	ホットケーキミックス(乳含む) 油	牛乳 たまご(香川)			
09 土	お弁当の日						
11 月	昼食	御飯 白身魚フライ マカロニサラダ けんちん汁	白米(国産) タルタルソース(卵含む) マカロニ、マヨネーズ(卵含む) 里芋(中国)、油	いりこ 白身魚フライ 木綿豆腐	ブロッコリー(エクアドル) ねぎ(兵庫) コーン(アメリカ) 大根(長崎)、人参(長崎)	塩 濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 549 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 99 mg
	午後 おやつ	お茶 きのご御飯	白米(国産)	油揚げ	しめじ(長野) えのき(長野)、人参(長崎)	料理酒 淡口しょうゆ、塩	
12 火	昼食	御飯 和風ハンバーグ 大根サラダ みそ汁	白米(国産) 油、パン粉、砂糖、片栗粉 ごまドレッシング	みそ 鶏ひき肉(熊本) 木綿豆腐 ひじき(三重県)、いりこ	ブロッコリー(エクアドル) 玉ねぎ(兵庫)、ごぼう(北海道) 大根(長崎)、人参(長崎) もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.5 g カルシウム 292 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	食パン(乳含む) 油、砂糖	牛乳			
13 水	昼食	御飯 鶏肉のてんぷら ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(国産) 油、片栗粉 ごま油、砂糖 小麦粉	みそ 鶏むね肉(熊本) いりこ	コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) もやし(静岡)、人参(長崎)	酢 塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 223 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			
14 木	昼食	御飯 肉じゃが キャベツの胡麻あえ みそ汁	白米(国産) じゃが芋(北海道)、油 砂糖 糸コンニャク	みそ、油揚げ 豚もも肉(鹿児島) 白ごま いりこ	人参(長崎) グリーンピース(インド) キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)、大根(長崎)	みりん、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 150 mg
	午後 おやつ	お茶 ソース焼きそば	焼きそば麺、油	青のり 豚もも肉(鹿児島)	キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	ウスターソース、塩	
15 金	昼食	チャンボン麺 しゅうまい バイン缶	中華麺 ごま油 片栗粉	豚もも肉(鹿児島) シュウマイ(乳含む) いりこ	もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 人参(長崎)、たけのこ(中国) バイン缶(タイ)、玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(ミャンマー)	濃口しょうゆ 中華だしの素 塩	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 7.4 g カルシウム 88 mg
	午後 おやつ	お茶 鮭わかめおにぎり	白米(国産)	鮭フレーク		わかめご飯の素	
16 土	お弁当の日						

*献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。

また、持ち帰りましたスプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

令和6年 11月献立表

大井・千代川こども園



日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
18 月	昼食	御飯 鶏のレモン煮 ほうれん草の白あえ みそ汁	白米 (国産) 油、小麦粉 糸こんにゃく、砂糖	みそ、油揚げ 鶏むね肉 (熊本) 木綿豆腐、ちくわ、白ごま いりこ	人参 (長崎) レモン果汁 ほうれん草 (ミャンマー) 大根 (長崎)、もやし (静岡)	濃口しょうゆ みりん 塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 560 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 19.7 g カルシウム 340 mg
	午後 おやつ	牛乳 豆腐クッキー	小麦粉、油、砂糖	牛乳 絹豆腐		ベーキングパウダー	
19 火	昼食	わかめ御飯 添えスパゲッティ コーリンチー 中華風サラダ、スープ	白米 (国産) スパゲッティ 片栗粉、油、砂糖 ごま油、オリーブオイル	鶏もも肉 (熊本) カットわかめ (中国) いりこ	もやし (静岡)、キャベツ (愛知) 玉ねぎ (兵庫)、人参 (長崎) ねぎ (兵庫)、しょうが (中国) コーン (アメリカ)	みりん、料理酒、塩 ケチャップ、中華だしの素 酢、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	エネルギー 690 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 29.7 g カルシウム 319 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード	プリンミックス (乳 含む) たべっこ動物バター (乳含む) ビスケット	牛乳 ホイップクリーム (乳含む)	パン缶 (タイ)		
20 水	昼食	御飯 あじのおろしあんかけ 五目きんぴら 豚汁	白米 (国産) 片栗粉、油 糸こんにゃく、砂糖 ごま油	カットわかめ (中国) あじ (ニュージーランド) 白ごま、みそ 豚もも肉 (鹿児島)、いりこ	いんげん (タイ) 大根 (長崎)、ねぎ (兵庫) ごぼう (北海道)、人参 (長崎) 玉ねぎ (兵庫)	料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 121 mg
	午後 おやつ	お茶 源氏パイ	源氏パイ				
21 木	昼食	御飯 厚揚げのみそ炒め スパゲッティサラダ すまし汁	白米 (国産) ごま油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ (卵 含む) スパゲッティ	カットわかめ (中国) 豚もも肉 (鹿児島)、みそ 油揚げ、厚揚げ いりこ	ブロッコリー (エクアドル) 玉ねぎ (兵庫)、しょうが (中国) 人参 (長崎)、コーン (アメリカ) ほうれん草 (ミャンマー)、ねぎ (兵庫)	濃口しょうゆ みりん、料理酒 コンソメ、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 24.1 g カルシウム 356 mg
	午後 おやつ	牛乳 大豆ボール	砂糖、小麦粉	牛乳 水煮大豆 (国産)			
22 金	昼食	ハヤシライス キャベツのゆかり和え オレンジ	白米 (国産)、油 じゃが芋 (北海道)	豚もも肉 (鹿児島) いりこ	玉ねぎ (兵庫)、グリーンピース (インド) キャベツ (愛知)、もやし (静岡) オレンジ (オーストラリア) 人参 (長崎)	ハヤシルー ゆかり粉、濃口しょうゆ ケチャップ ウスターソース	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9.4 g カルシウム 98 mg
	午後 おやつ	お茶 お好み焼き	小麦粉、油	ちくわ、たまご (香川) かつお節、青のり	キャベツ (愛知)、ねぎ (兵庫)	お好みソース	
23 土	勤労感謝の日 						
25 月	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き おからサラダ みそ汁	白米 (国産) 油、砂糖 マヨネーズ (卵 含む)	みそ 豚もも肉 (鹿児島) おから (アメリカ) いりこ	絹さや (中国) 玉ねぎ (兵庫)、しょうが (中国) ブロッコリー (エクアドル)、人参 (長崎) ほうれん草 (ミャンマー)、えのき (長野)	料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 288 mg
	午後 おやつ	牛乳 ほうれん草ケーキ	砂糖 ホットケーキミックス (乳含む)	牛乳、たまご (香川)	ほうれん草 (ミャンマー)		
26 火	昼食	御飯 さばの塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁	白米 (国産) 砂糖	カットわかめ (中国) さば (ノルウェー) 油揚げ、みそ いりこ	玉ねぎ (兵庫) 人参 (長崎)、切干大根 (宮崎) いんげん (タイ) ほうれん草 (ミャンマー)	塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 377 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9.4 g カルシウム 110 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米 (国産)、砂糖			塩	
27 水	昼食	御飯 肉豆腐 ほうれん草のお浸し みそ汁	白米 (国産) 砂糖 	みそ、油揚げ 豚もも肉 (鹿児島) 焼き豆腐 いりこ	ほうれん草 (ミャンマー)、しょうが (中国) ねぎ (兵庫)、しめじ (長野) もやし (静岡)、人参 (長崎) キャベツ (愛知)、玉ねぎ (兵庫)	濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 277 mg
	午後 おやつ	牛乳 海苔ごまクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、バター (乳含む) たまご (香川)、白ごま、青のり		ベーキングパウダー	
28 木	昼食	五目うどん いんげんのごま和え 炒り豆腐	ゆでうどん 里芋 (中国) 油、砂糖	豚もも肉 (鹿児島) 白ごま、木綿豆腐 たまご (香川) いりこ	大根 (長崎)、しめじ (長野) いんげん (タイ)、人参 (長崎) 玉ねぎ (兵庫)、グリーンピース (インド) ねぎ (兵庫)、ごぼう (北海道)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ みりん、塩	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.8 g カルシウム 172 mg
	午後 おやつ	お茶 三色おにぎり	白米 (国産)	油揚げ、青のり	梅干し	めんつゆ	
29 金	昼食	親子丼 白菜の和え物 みそ汁	白米 (国産) 砂糖、片栗粉	たまご (香川)、細切のり かつお節、鶏もも肉 (熊本) カットわかめ (中国) 木綿豆腐、みそ、いりこ	ねぎ (兵庫) 白菜 (長崎) 玉ねぎ (兵庫) 人参 (長崎)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 126 mg
	午後 おやつ	お茶 (幼児) ずんだ餅 (乳児) きなこおはぎ	もち米 (国産)、白米 (国産) 三温糖	(幼児) 枝豆 (大井こども園) (乳児) きなこ		みりん 	
30 土	お弁当の日 						

* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

* 29日(金)のずんだ餅の枝豆は、大井こども園の保護者から頂いた苗を育てて収穫したものを使わせていただきます。