

# 令和 6年 11月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 金	ごはん ・ チキンカレー	・米 ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水	牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 フルーツのヨーグルト和え
21 木	フレンチサラダ	・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう		
2 土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん(ゆで)、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
5 火	ごはん ・ 関東煮	・米 ・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
19 水	磯辺和え	・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(薄)、上白糖		
6 水	ごはん ・ 炒めビーフン	・米 ・豚肉、ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、ごま油、しょうゆ(濃)、塩・こしょう	牛乳 揚げパン	牛乳 ジャムロールサンド(0歳) 揚げパン(1歳) くだもの
20 木	田舎スープ	・ベーコン、じゃがいも、人参、かぶ(根)、トマト、青ネギ、コンソメ、水、塩、こしょう		
7 木	ごはん ・ ささみのケチャップあえ (0歳は煮魚)	・米 ・ささみ、片栗粉、油、上白糖、ケチャップ、ウスターソース、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
28 金	ごま和え すまし汁	・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、わかめ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩		
8 金	ごはん ・ 鯖のみそ煮 (0歳はかれい) かつお和え	・米 ・さば、しょうが、酒、みりん、しょうゆ(濃)、甘みそ、みそ、出し昆布、水、上白糖、みりん、甘みそ、みそ、水	牛乳 ふかし芋	牛乳 ふかし芋 くだもの
22 土	大根汁	・キャベツ、きゅうり、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・だいこん、こまつな、ねぎ、鶏肉、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、酒、塩、しょうが・おろし		
9 土	鶏南蛮 (0歳はぞうすい) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
11 月	食パン(0歳はごはん) ・ かぼちゃのクリームシチュー	・食パン ・鶏肉、かぼちゃ、たまねぎ、人参、グリーンピース、油、塩、こしょう、コンソメ、シチュールウ、牛乳、水	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
25 火	ツナサラダ	・ツナ、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料		
12 火	ごはん ・ あんかけ豆腐	・米 ・木綿豆腐、合ミンチ、人参、もやし、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、ごま油	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
27 水	華風和え	・卵、きゅうり、人参、もやし、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油		
13 水	ごはん 千切り大根の炒め煮 豚汁 味付けのり	・米 ・千切り大根、油あげ、鶏肉、人参、油、水、出しかつお、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・豚肉、じゃがいも、人参、つきこんにゃく、ごぼう、油、青ネギ、出し汁、みそ ・味付けのり	牛乳 チヂミ焼き	牛乳 チヂミ焼き くだもの
14 木	ごはん ・ 磯煮 おひたし	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、じゃがいも、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの
15 金	さつまいもご飯 ヒレカツ (0歳は鶏肉のほぐし煮) ごまあえ みそ汁	・米、さつまいも、酒、塩 ・豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、水、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、わかめ、玉ねぎ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんごむしパン くだもの
16 土	スパゲッティナポリタン (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ、油、ロースハム、しめじ、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
18 月	超熟ロール(0歳はごはん) ハヤシシチュー ダイコンサラダ	・超熟ロール ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、コンソメ、塩・こしょう、ハヤシルウ、ケチャップ、水 ・だいこん、きゅうり、ロースハム、ホールコーン、マヨネーズ風調味料、酢、すりごま	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 鮭わかめおにぎり(1歳) かやくぞうすい(0歳) くだもの
26 火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
29 金	ごはん ・ ビビンバ風 中華スープ	・米 ・牛肉、人参、上白糖、しょうゆ(濃)、油、チンゲンサイ、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油 ・豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 じゃがいもマッシュ くだもの
30 土	長崎ちゃんぽん (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、かまぼこ、人参、キャベツ、たけのこ(水煮)、干し椎茸、ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	レチノール ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食物繊維 g
未満児(1～2歳)	536	20.5	17	317	1.9	272	0.31	0.46	36	4.9	1.5
以上児(3～5歳)	571	21.2	17.4	267	2.2	296	0.34	0.41	44	6	1.8