



亀有りりおっこ保育園 11月 給食献立表



令和6年

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 (金)	ごはん みそ汁(きやべつ・油揚げ) カジキまぐろのステーキ 小松菜のサラダ	米、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、油揚げ、ベーコン、米みそ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、生わかめ、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 ビーフンと野菜のソテー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.0 g カルシウム 279 mg	
02 (土)	けんちんうどん 麦茶 青菜とツナの和え物 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、油揚げ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 202 mg	
05 (火)	ベーコンピラフ トマトと卵のスープ チーズのサラダ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ベーコン、ハム、チーズ、卵、無塩バター、バター	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、レタス、きゅうり、マッシュルーム缶、ブルーベリージャム	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブルーベリーのカップケーキ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 24.8 g カルシウム 278 mg	
06 (水)	のり佃煮ごはん みそ汁(大根・小松菜) さわらのマヨネーズ焼き ひじきの五目煮	米、マヨネーズ、砂糖、押麦	牛乳、さわら、卵、米みそ、ちくわ、油揚げ、バター	バナナ、りんご、たまねぎ、板こんにゃく、だいこん、こまつな、れんこん、にんじん、ねぎ、ひじき、のり佃煮、しょうが、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 25.5 g カルシウム 236 mg	
07 (木)	和風きのこスパゲティ コンソメスープ ささ身サラダ チーズ(棒)	スパゲティ、ホットケーキ粉、白玉粉、マヨネーズ、油、砂糖、すりごま	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、ベーコン、チーズ、きな粉、バター	パインナップル、たまねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、生わかめ、あさつき、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ドーナツ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 23.7 g カルシウム 289 mg	
08 (金)	ごはん すまし汁 豆腐の松風焼き きんぴらごぼう	米、パン粉、砂糖、ごま、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ	りんご、にんじん、れんこん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ、板こんにゃく、みかん缶、パイン缶、さくらんぼ缶、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.3 g カルシウム 105 mg	
09 (土)	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ 果物 ブロッコリーとベーコンのサラダ	米、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、焼き豚、ベーコン、なるど	たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、コーン缶、ねぎ、生わかめ、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 179 mg	
11 (月)	舞茸ごはん 豚汁 キャベツのゆかりあえ りんご	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、豚肉(肩ロース)、チーズ、米みそ、バター	りんご、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、板こんにゃく、まいたけ、ねぎ、ごぼう、いんげん	お菓子 牛乳100 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.9 g カルシウム 294 mg	
12 (火)	鶏南蛮うどん 麦茶 ジャーマンポテト チーズ(棒)	ゆでうどん、フライドポテト、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、チーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、しいたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 25.8 g カルシウム 258 mg	
13 (水)	クロワッサン わかめスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズ和え	クロワッサン、米、パン粉、ごま、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、かつお節	たまねぎ、キウイフルーツ、ブロッコリー、生わかめ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.6 g カルシウム 255 mg	
14 (木)	ごはん すまし汁(白菜) 鯖の味噌煮 切干し大根のサラダ	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、さば、かにかまぼこ、米みそ、粉チーズ、バター	バナナ、もやし、はくさい、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 265 mg	
15 (金)	ごはん みそ汁(もやし・ねぎ) 鶏のから揚げ ミモザサラダ	米、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉	鶏もも肉(皮付き)、ハム、卵、油揚げ、米みそ	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、ブロッコリー、もやし、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.5 g カルシウム 75 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
16 (土)	わかめうどん 麦茶 ジャーマンポテト 果物	ゆでうどん、じゃがいも、ごま油	牛乳、焼き豚、なるど、ベーコン	たまねぎ、コーン缶、もやし、生わかめ、ねぎ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 209 mg	
18 (月)	中華どんぶり 春雨スープ チンゲン菜のあえ物 オレンジ	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、なるど	オレンジ、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、ピーマン、生わかめ、にら、しいたけ、かんでん(粉)、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいものようかん	エネルギー 471 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 248 mg	
19 (火)	ごはん みそ汁(あげ・玉ねぎ) 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃのサラダ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、卵、ハム、米みそ、バター	みかん、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.6 g カルシウム 268 mg	
20 (水)	ごはん みそ汁(白菜・あげ) はんぺんフライ 小松菜ともやしのあえ物	米、食パン、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、白はんぺん、ハム、米みそ、油揚げ、とろけるチーズ	キウイフルーツ、こまつな、はくさい、もやし、コーン缶、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 287 mg	
21 (木)	ロールパン チキンスープ タラのトマト煮 きゅうりとコーンのサラダ	ロールパン、米、小麦粉、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、たら、鶏ひき肉、ハム、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	かき、キャベツ、かぶ、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナカレーおにぎり	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 241 mg	
22 (金)	ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) チャプチェ バナナ	米、さつまいも、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ハム、米みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ(ゆで)、れんこん、ごぼう、ねぎ、にら、しいたけ、ピーマン、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 野菜チップス	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 260 mg	
25 (月)	ごはん みそ汁(大根) 鶏肉の照焼 ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、砂糖、すりごま、ごま	牛乳、鶏もも肉、チキンナゲット、かまぼこ、米みそ	バナナ、ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、えのきたけ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 518 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 263 mg	
26 (火)	とん汁うどん 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ チーズ(棒)	ゆでうどん、ロールパン、さといも、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、チーズ、ベーコン、米みそ	りんご、ブロッコリー、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、えのきたけ、板こんにゃく、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 24.0 g カルシウム 265 mg	
27 (水)	ハヤシライス 野菜スープ コールスローサラダ オレンジ	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、ハム	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、りんご、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 201 mg	
28 (木)	麦パン オニオンスープ ポークビーンズ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	ライ麦パン、じゃがいも、小麦粉、白玉粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ベーコン、バター	たまねぎ、パインナップル、にんじん、こまつな、もやし、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、あさつき、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.7 g カルシウム 249 mg	
29 (金)	ふりかけごはん みそ汁(豆腐) かれの煮つけ 小松菜の納豆あえ	米、砂糖	牛乳、ヨーグルト、かれい、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、米みそ、かまぼこ、かつお節	キウイフルーツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 408 mg	
30 (土)	味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、フレンチドレッシング、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ	ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.2 g カルシウム 215 mg	

※天候などによりメニューを変更することがあります。

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※栄養価は幼児量の数値です。



亀有りりおっこ保育園 11月 中期食・後期食献立表



令和6年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
午前食					おかゆ キャベツと人参のスープ 小松菜と白身魚煮 果物	おかゆ 大根とほうれん草のスープ 人参と豆腐煮 果物
午後食					わかめと人参のうどん キャベツのそばろ煮 果物	人参とねぎのおじや 大根と白身魚煮 果物
	4	5	6	7	8	9
午前食		おかゆ トマトと玉ねぎのスープ キャベツと豆腐煮 果物	おかゆ 人参と小松菜の味噌汁 大根のそばろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ たまねぎと豆腐煮 果物	おかゆ たまねぎと人参のスープ 大根と白身魚煮 果物	おかゆ ブロッコリーとたまねぎのスープ 人参のそばろ煮 果物
午後食		人参と玉ねぎのうどん きゅうりのそばろ煮 果物	玉ねぎと大根のおじや 人参と白身魚煮 果物	人参と玉ねぎのうどん きゅうりのそばろ煮 果物	大根と人参のうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	玉ねぎとわかめのおじや ブロッコリーと白身魚煮 果物
	11	12	13	14	15	16
午前食	おかゆ キャベツと人参のスープ きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ じゃが芋のそばろ煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参のトマトスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ きゅうりのそばろ煮 果物	おかゆ 人参ともやしのスープ じゃが芋と豆腐煮 果物
午後食	きゅうりともやしのうどん キャベツと豆腐煮 果物	人参とねぎのうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ ブロッコリーのそばろ煮 果物	ブロッコリーと玉ねぎのおじや 人参の豆腐煮 果物	人参ときゅうりのうどん 白菜と白身魚煮 果物	ねぎともやしのうどん 人参のそばろ煮 果物
	18	19	20	21	22	23
午前食	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白菜と白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 南瓜のそばろ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ 白菜と豆腐煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 玉ねぎの白身魚煮 果物	おかゆ かぶとキャベツのスープ 人参のそばろ煮 果物	
午後食	白菜とわかめのうどん 人参の豆腐煮 果物	きゅうりとわかめのうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物	ねぎと人参のおじや 小松菜のそばろ煮 果物	もやしと玉ねぎのうどん きゅうりと豆腐煮 果物	パン(パン粥) キャベツと人参のスープ きゅうりと白身魚煮 果物	
	25	26	27	28	29	30
午前食	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 大根のそばろ煮 果物	おかゆ 人参と大根の味噌汁 ブロッコリーと白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ じゃが芋と豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ 玉ねぎのそばろ煮 果物	おかゆ 人参と小松菜のスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物	おかゆ 人参ともやしのスープ ブロッコリーと豆腐煮 果物
午後食	わかめと大根のうどん 人参と豆腐煮 果物	大根とねぎのうどん 人参のそばろ煮 果物	キャベツと人参のおじや きゅうりと白身魚煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスープ 小松菜と豆腐煮 果物	もやしとわかめのうどん 人参のそばろ煮 果物	もやしとねぎのうどん 人参のそばろ煮 果物