



# 11月のメニュー



令和6年11月  
認定こども園あおがき

行事	日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ
				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		
	1 金	栗赤飯 干草焼き 根菜サラダ かぼちゃ煮 オレンジ	584.3(505.7) 19.1(16.2) 18.3(15.9) 1.4(1.2)	米、○ばりんこ、三温糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖、片栗粉、油、◎米	○牛乳、卵、くり、豚肉 あずき(乾)、ツナ缶、こ ま	かぼちゃ、だいこん、オレンジ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう きゅうり、ささがきごぼう	牛乳 おにぎり	牛乳 いろこ ばりんこ
	2 土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
	5 火	カレーライス ひじきのマリネ バナナ	592.0(529.0) 16.8(14.7) 20.7(18.8) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、○源氏パイ カレールウ、砂糖、油、 ◎パン	○牛乳、牛肉、鶏ささ身	たまねぎ、バナナ、だいこん にんじん、きゅうり、かぼちゃ コーン、グリーンピース ひじき、ケチャップ	牛乳 パン	牛乳 いろこ 源氏パイ
和太鼓指導日	6 水	鉄腕ハンバーグ 磯香和え 人参グラッセ りんご	517.5(468.7) 17.1(15.1) 15.3(12.8) 0.6(0.5)	米、○さつまいも、ながいも ○油、パン粉、砂糖、三温糖 オリーブ油、◎米	○牛乳、鶏ひき肉、卵 かつお節、鶏レバー	にんじん、○れんこん、りんご ほうれんそう、たまねぎ、もやし だいこん、洗いごぼう、しいたけ きざみり	牛乳 おにぎり	牛乳 いろこ 野菜チップ
野外クッキング カートドック	7 木	ロールパン ポトフ スティック大根 バナナ	470.5(467.6) 11.0(10.0) 8.6(7.2) 1.2(1.0)	ロールパン、じゃがいも 砂糖、◎米	○ヨーグルト、ハム とろけるチーズ ウインナー	バナナ、たまねぎ、キャベツ だいこん、にんじん、ブロッコリー かぶ、しめじ	牛乳 おにぎり	ヨーグルト
避難訓練	8 金	白身魚のにんじんあんかけ 炒り卵ときゅうりの酢の物 マッシュポテト オレンジ	570.6(542.4) 24.1(21.3) 17.6(15.8) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉 ○ホットケーキ粉、砂糖 ◎ごま油、オリーブ油 三温糖、油、◎米	○牛乳、たら、卵 ○豚ひき肉、ハム ○ヨーグルト	きゅうり、オレンジ、にんじん ○たけのこ(水煮缶)、○しいたけ ○葉ねぎ	牛乳 おにぎり	牛乳 包まない簡単肉 まん
	9 土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
	11 月	牛肉と野菜の大和煮 ちくわのゆかり揚げ ブロッコリー バナナ	684.9(587.5) 21.6(18.4) 26.4(22.2) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○三温糖 糸こんにゃく、てんぷら粉 ○ホットケーキ粉、油 ◎マーガリン、砂糖、◎パン	○牛乳、ちくわ、牛肉 ○卵、○ねりごま、○ごま	バナナ、ブロッコリー、だいこん かぼちゃ、にんじん いんげん	牛乳 パン	牛乳 いろこ ダブル白ゴマの カップケーキ
親子バス遠足 (4・5歳児) 愛情弁当日	12 火	愛情弁当日	161.1(143.2) 2.7(2.4) 0.4(0.4) 0.0(0.0)	米			牛乳 お菓子	お菓子
エコロコ自然体験 身体測定 (5歳児)	13 水	チキンライス かぶのスープ煮 りんご	511.1(433.9) 15.9(13.2) 16.3(13.5) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、○味しらべ ◎米	○牛乳、ベーコン、えび 鶏ひき肉、バター	たまねぎ、りんご ケチャップ、かぶ にんじん、グリーンピース	牛乳 おにぎり	牛乳 いろこ 味しらべ
身体測定 (4歳児)	14 木	さばのみぞれ煮 さつま芋サラダ ブロッコリー バナナ	483.5(427.0) 11.6(9.7) 8.2(6.6) 0.5(0.4)	米、さつまいも、○砂糖 ノンエッグマヨネーズ ◎黒砂糖、◎パン	○調製豆乳、○卵、卵 ハム、○きな粉、さば	バナナ、ブロッコリー、きゅうり にんじん、コーン缶、だいこん しょうが	牛乳 パン	豆乳プリン
発表会リハーサル (1・2歳児) 身体測定 (3歳児)	15 金	きのこほうれんそうのキッシュ チンゲンサイとツナのごま酢和え スティックにんじん オレンジ	527.4(482.3) 20.3(17.7) 22.3(18.7) 1.0(0.8)	米、○きなこ餅、砂糖 片栗粉、マーガリン、◎米	○牛乳、卵、ベーコン とろけるチーズ、ツナ 生クリーム、牛乳、ごま	チンゲンサイ、ごまつな、オレンジ にんじん、ほうれんそう、しめじ えのきだけ、しいたけ、生わかめ	牛乳 おにぎり	牛乳 いろこ きなこ餅
	16 土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
身体測定 (2歳児)	18 月	さんまのかば焼き ブロッコリーのかにあんかけ トマト バナナ	543.2(453.7) 19.6(15.9) 21.5(16.9) 1.2(1.0)	米、○星たべよ、油、小麦粉 砂糖、片栗粉、◎パン	○牛乳、さんま かにかまぼこ	ブロッコリー、バナナ、トマト ねぎ、しょうが	牛乳 パン	牛乳 いろこ 星たべよ
身体測定 (0・1歳児)	19 火	野菜たっぷりつくね ひじきとさつま芋の炒り煮 きゅうちく オレンジ	521.0(477.4) 21.6(18.7) 15.5(13.1) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、さつまいも 片栗粉、砂糖、油、ごま油 ◎米	○牛乳、鶏ひき肉 ちくわ、卵、油揚げ ○あずき(ゆで)、みそ	オレンジ、にんじん、きゅうり ねぎ、いんげん、さやえんどう しいたけ、ひじき	牛乳 おにぎり	牛乳 いろこ スティック小豆
すくすくスイマー (4歳児)	20 水	きのこごはん 具汁 りんご	451.2(432.1) 17.4(15.5) 13.5(11.7) 1.7(1.4)	米、○おにぎりせんべい じゃがいも、◎米	○牛乳、豆乳、厚揚げ 水煮大豆、みそ、油揚げ 鶏もも肉	りんご、にんじん、しめじ まいたけ、エリンギ、ねぎ	牛乳 おにぎり	牛乳 いろこ おにぎりせんべ い
すくすくスイマー (5歳児)	21 木	豆腐カツ 大豆サラダ 大根煮 バナナ	606.4(506.3) 20.9(18.0) 22.3(18.8) 1.2(1.0)	米、○さつまいも、○小麦粉 油、小麦粉、パン粉、三温糖 片栗粉、○砂糖、◎パン ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐 水煮大豆、ハム、ちりめん ○黒ごま	だいこん、バナナ、きゅうり キャベツ、レタス、みかん缶 にんじん、生わかめ、ケチャップ	牛乳 パン	牛乳 いろこ 鬼まんじゅう
生活発表会 (1・2歳児)	22 金	クリームシチュー 食パン (マーガリン&ジャム) オレンジ	636.7(566.1) 20.4(17.4) 17.4(14.8) 2.3(1.8)	食パン、米、じゃがいも ◎米	○牛乳、豚肉 シチュールウ、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、にんじん ブロッコリー、しめじ、コーン缶	牛乳 おにぎり	牛乳 いろこ 白い風船
	25 月	煮干しふりかけ 鮭ののろろ焼き 青菜のごま和え 高野の含め煮 バナナ	529.7(460.2) 28.2(23.9) 16.1(13.9) 1.9(1.6)	米、○ほたば焼き ながいも、砂糖、◎パン ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、さけ、木綿豆腐 凍り豆腐、ちくわ、卵 ごま、かつお節、煮干し	バナナ、ほうれんそう、もやし キャベツ、にんじん、オクラ	牛乳 パン	牛乳 ほたば焼き
誕生会	26 火	～11月誕生会ランチ～ タンドリーチキン かぼちゃサラダ ブロッコリー ゼリー	458.7(448.0) 15.8(13.8) 14.1(12.2) 0.8(0.6)	米、○ビスコ ノンエッグマヨネーズ 三温糖、◎米	鶏もも肉、卵、ヨーグルト ハム、チーズ、すりごま	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー きゅうり、にんじん、コーン 干しぶどう、カレー粉、ゼリー	牛乳 おにぎり	牛乳 いろこ ビスコ
	27 水	ししゃもの磯部揚げ 筑前煮 みそ汁(厚揚げ・大根) みかん	662.1(621.2) 27.0(24.0) 23.8(20.7) 2.3(1.9)	米、○ホットケーキ粉 さといも、糸こんにゃく てんぷら粉、油、ごま油 ○ノンエッグマヨネーズ 三温糖、ごま油、◎米	○牛乳、ししゃも、厚揚げ 鶏もも肉、みそ、ちくわ ○卵、○ウインナー	だいこん、みかん、にんじん 洗いごぼう、ねぎ、たけのこ しめじ、いんげん、わかめ あおりのり	牛乳 おにぎり	牛乳 マヨネーズカッ パン
就学前健診	28 木	ちくわのタルタルソース焼き ひじきの炒り煮 人参グラッセ バナナ	520.9(454.5) 19.2(16.4) 17.7(15.2) 1.3(1.1)	米、○きなこ餅 砂糖、ごま油、オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 糸こんにゃく、◎パン	○牛乳、ちくわ、卵 油揚げ、とろけるチーズ	バナナ、にんじん、たまねぎ きゅうり、いんげん、ひじき	牛乳 パン	牛乳 いろこ おかき
5・5交流	29 金	もすくと大豆のかき揚げ りんごサラダ トマト オレンジ	582.1(495.3) 18.7(15.9) 22.6(18.9) 1.1(0.9)	米、てんぷら粉、油 ○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、水煮大豆 しらす干し、○生クリーム ○クリームチーズ、○くり ○卵、ハム、○バター ○アーモンド(乾)	トマト、オレンジ、もすく キャベツ、にんじん、レタス りんご、きゅうり、コーン(冷凍) 干しぶどう	牛乳 おにぎり	牛乳 いろこ 栗のチーズタルト
	30 土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		



和み給食の日



鉄分補給献立



地産地消の日



コソコソメニュー



旬の味献立



まめ豆メニュー



煮干しふりかけ



誕生会



カミカミメニュー



