

# 11月の献立表

令和6年

かもめ幼稚園

日にち	曜日		使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	金	ご飯 豚の塩麹炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 ハム コーン 油揚げ 小松菜	お茶 ビスコ	牛乳 青りんごゼリー・せんべい
2	土	ご飯 豚肉と春雨の甘辛炒め もやしとブロッコリーの中華和え 中華スープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 春雨 インゲン もやし ブロッコリー 白菜 あおさのり	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 バームクーヘン
5	火	ご飯 鶏のから揚げ ツナとキャベツのサラダ マカロニスープ お誕生会ケーキ	米 鶏肉 ツナ キャベツ コーン マカロニ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ ロールケーキ	お茶 アンパン煎餅	牛乳 人参オレンジゼリー
6	水	ポパイカレー 中華サラダ りんご	米 押し麦 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ 人参 ジャガイモ かにかま もやし チンゲン菜 りんご	お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 ごまおこし 乳幼児:ジャムサンド
7	木	いわし焼き大会 ゼリー *各自おにぎり持参	いわし ゼリー	お茶 ルヴァンクッキー	牛乳 フライドポテト
8	金	食パン 鶏と野菜のクリーム煮 かむかむツナサラダ オレンジ	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー ツナ ごぼう コーン キャベツ オレンジ	お茶 ハッピーターン	牛乳 きなこドーナツ
9	土	ご飯 鶏じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁	米 鶏肉 ジャガイモ 人参 ほうれん草 キャベツ わかめ 玉ねぎ	お茶 バリバリパンキン	牛乳 たい焼き
11	月	ご飯 豚肉と秋ナスのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁	米 豚肉 ナス 玉ねぎ ピーマン マカロニ ブロッコリー 人参 かまぼこ 白菜	お茶 マンナビスケット	牛乳 キャラメルお麩ラスク
12	火	ご飯 鶏肉のうまだれ焼き もやしときゅうりのさっぱり和え 味噌汁	米 鶏肉 もやし キュウリ 人参 キャベツ 玉ねぎ	お茶 アンパン煎餅	牛乳 ゴマきな粉サンド
13	水	おさつカレー ほうれん草サラダ オレンジ	米 押し麦 鶏肉 サツマイモ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 人参 コーン オレンジ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 塩昆布おにぎり
14	木	ご飯 鶏肉のかりん揚げ 大根の煮物 味噌汁	米 鶏肉 ごぼう 油揚げ 大根 人参 えのき ほうれん草	お茶 ビスコ	牛乳 大学いも
15	金	サケちらし 高野と里芋の煮物 すまし汁 みかん	米 鮭 コーン 人参 きゅうり 高野豆腐 里芋 いんげん かまぼこ 小松菜 みかん	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 バナナヨーグルト
16	土	ご飯 豚野菜炒め はるさめサラダ 味噌汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ちくわ ほうれん草 春雨 油揚げ 大根	お茶 アンパン煎餅	牛乳 カステラ
18	月	ご飯 カレイの煮つけ ウインナーとブロッコリー炒め 味噌汁	米 黄金カレイ ウインナー 玉ねぎ パプリカ ブロッコリー わかめ ねぎ	お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 フルーチェ
19	火	豚の生姜焼き丼 キャベツサラダ 味噌汁 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 豆腐 えのき 万能ねぎ オレンジ	お茶 ルヴァンクッキー	牛乳 きなこサンド
20	水	ポークカレー レンコンサラダ ビルクル	米 押し麦 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース レンコン わかめ コーン 人参 ビルクル	お茶 ハッピーターン	牛乳 りんごとさつまいもの蒸しパン
21	木	みそラーメン 餃子 パナナ	中華麺 豚肉 もやし コーン ニラ 餃子 パナナ	お茶 バリバリパンキン	牛乳 菜めしおにぎり
22	金	ご飯 ハンバーグの秋野菜甘酢あんかけ じゃがいもの煮ころがし 味噌汁	米 ハンバーグ れんこん 玉ねぎ しめじ じゃがいも 大根 万能ねぎ	お茶 マンナビスケット	牛乳 豆乳かぼちゃプリン
25	月	ご飯 ポークチャップ かぼちゃサラダ 野菜スープ	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 グリンピース コーン 白菜 ほうれん草 人参	お茶 アンパン煎餅	牛乳 マカロニきなこ
26	火	きつねうどん じゃがいものそぼろ炒め パナナ	うどん 油揚げ 小松菜 長ネギ じゃがいも 豚ひき肉 玉ねぎ パナナ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 わかめおにぎり
27	水	チキンカレー ツナサラダ ビルクル	押し麦 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ツナ キャベツ 人参 きゅうり コーン ビルクル	お茶 ビスコ	牛乳 ふかしさつまいも
28	木	鶏肉のみそ焼き丼 ほうれん草のお浸し すまし汁 りんご	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 おつゆ わかめ りんご	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 お好み焼き
29	金	ご飯 魚の照り煮 白菜とひじきの煮物 味噌汁	米 アジ 白菜 ひじき さつま揚げ 人参 豆腐 なす	お茶 アンパン煎餅	牛乳 シュガーバターサンド
30	土	ご飯 生揚げの五目煮 切り干し大根のサラダ 味噌汁	米 生揚げ 豚肉 ごぼう 人参 きぬさや 切り干し大根 ほうれん草 人参 キャベツ えのき	お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 クリームコンフェ

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです  
◎午後のおやつは全員のおやつです

- 5日はお誕生会
- 7日はいわし焼き大会の日です \*各自おにぎり持参
- 8日は11月8日で「いいは(歯)」の日、かむかむツナサラダ
- 15日は七五三メニューです



	目標栄養価(幼児)	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	514kcal
たんぱく質	20g	19.4 g
脂質	15g	15.3g
食塩相当量	1.5g	1.6g

この献立は食材の都合により変更になる場合があります  
シダックスフードサービス(株)