献立平均給与栄養量

11月の予定献立表【幼児

3歳未満児 エネルギー484kcal　たんぱく質19.0ｇ　脂質18.7g

発行日：令和8年10月
石山くじら小規模保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	ごはん えのきのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き ブロッコリーのおかか和え	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) きなこクッキー★	牛乳・鶏もも肉・無塩バター・きなこ	米・味しらべ・小麦粉	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・青ねぎ・ブロッコリー・コーン
4	水	ナポリタン風 マセドアンサラダ ヨーグルト	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) ビスケット	牛乳・ウインナーソーセージ・オリーブ油・ヨーグルト	星たべよ・スパゲティ・さつまいも・ビスケット	たまねぎ・ピーマン・にんじん・きゅうり
5	木	麦ごはん さつまいもの味噌汁 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) あげせん 牛乳(午後) バナナ	牛乳・油揚げ・さば・	あげせん・米・おおむぎ・さつまいも・バナナ	たまねぎ・切り干し大根・にんじん
6	金	ハヤシライス ジャーマンポテト みかん	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) ぽたぽた焼き	牛乳・牛肉・ベーコン	リッツ・米・じゃがいも・ぽたぽた焼き	たまねぎ・マッシュルーム・みかん
7	土	お弁当	お茶(午前) せんべい お茶(午後) せんべい			
9	月	ごはん わかめスープ ポークチャップ キャベツサラダ	牛乳(午前) ばりんこ 牛乳(午後) ちんすこう★	牛乳・豚肉・ハム	ばりんこ・米・小麦粉	たまねぎ・コーン・カットわかめ・にんじん・しょうが・キャベツ・きゅうり
10	火	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き ほうれん草のみぞれ和え	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) ジャムサンド★	牛乳・油揚げ・鶏もも肉	リッツサンド・米・豆乳食パン・いちごジャム	もやし・たまねぎ・青ねぎ・ほうれんそう・しめじ・だいこん
11	水	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉のマヨポン風照り焼き チンゲン菜のツナ和え	牛乳(午前) ばりんこ 牛乳(午後) バームクーヘン★	牛乳・油揚げ・鶏もも肉・卵なしマヨネーズ・ちくわ・ツナ	ばりんこ・米・バームクーヘン	えのきたけ・たまねぎ・カットわかめ・チンゲン菜・にんじん
12	木	ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉の生姜焼き はるさめサラダ	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) さつまいも蒸しパン★	牛乳・絹ごし豆腐・豚肉・ハム・豆乳	星たべよ・米・春雨・さつまいも・ホットケーキミックス	にんじん・青ねぎ・カットわかめ・たまねぎ・しょうが・きゅうり・
13	金	ロールパン ミネストローネ 鮭の香草パン粉焼き コーンサラダ	牛乳(午前) あげせん 牛乳(午後) ゆかりおにぎり★	牛乳・ベーコン・鮭・粉チーズ	あげせん・ロールパン・マカロニ・じゃがいも・パン粉・米	にんじん・たまねぎ・ホールトマト・コーン・キャベツ
14	土	お弁当	お茶(午前) せんべい お茶(午後) せんべい			
16	月	ごはん コンソメスープ 牛肉コロッケ キャベツとウインナーのカレーソテー	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) プリン	牛乳・牛肉コロッケ・ウインナーソーセージ・カスタードプリン	星たべよ・米・マカロニ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン
17	火	豚丼 大根の味噌汁 しらすとわかめの酢の物	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) おふスナック★	牛乳・豚肉・油揚げ・しらす干し無塩バター	味しらべ・米・焼き麸	にんじん・たまねぎ・だいこん・カットわかめ・きゅうり
18	水	しおラーメン かぼちゃサラダ バナナ	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) 鮭おにぎり★	牛乳・鶏もも肉・鮭フレーク	リッツサンド・米・中華麺・バナナ	もやし・たまねぎ・青ねぎ・にんじん・コーン・かぼちゃ・きゅうり
19	木	ごはん おふのすまし汁 さわらの西京焼き 切り干し大根のサラダ	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) マカロニきな粉★	牛乳・さわら・鶏ささみ・きなこ	リッツ・米・焼き麸・マカロニ	たまねぎ・にんじん・カットわかめ・切り干し大根・こまつな
20	金	ロールパン 洋風きのこスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ヨーグルト	牛乳・鶏モモ肉・サラダチーズ・ヨーグルト	味しらべ・ロールパン・	しめじ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・コーン
21	土	お弁当	お茶(午前) せんべい お茶(午後) せんべい			
24	火	さつまいもごはん ちくわのすまし汁 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物	牛乳(午前) チーズ 牛乳(午後) ぽたぽた焼き	牛乳・チーズ・ちくわ・豆腐ハンバーグ・油揚げ	米・さつまいも・こんにゃく・ぽたぽた焼き	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・乾ひじき・れんこん
25	水	ごはん 油揚げのすまし汁 鶏肉の照り焼き 白菜のゆかりあえ	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) プチたい焼き	牛乳・油揚げ・鶏モモ肉・	味しらべ・米・プチたい焼き	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・はくさい・ほうれん草
26	木	ごはん かぼちゃの味噌汁 かれいのバター醤油焼き 小松菜のおかか和え	牛乳(午前) ばりんこ 牛乳(午後) フルーチェ★	牛乳・かれい・有塩バター・かつお節	ばりんこ・米・フルーチェ	かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ・こまつな・にんじん・もやし
27	金	ごはん 大根の味噌汁 ヤンニョムチキン風 もやしのナムル	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) カルピスゼリー★	牛乳・油揚げ・鶏モモ肉	星たべよ・米・カルピス	だいこん・たまねぎ・カットわかめ・にんにく・もやし・にんじん・きゅうり
28	土	お弁当	お茶(午前) せんべい お茶(午後) せんべい			
30	月	ごはん はるさめスープ スペイン風オムレツ ブロッコリーのドレッシングあえ	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) キャロットケーキ★	牛乳・鶏卵・ハム・無塩バター	リッツ・米・春雨・ホットケーキミックス	カットわかめ・たまねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん・コーン

★は手作りおやつです