



令和6年11月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主 な 材 料 名		
			3時		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	15	金	ごはん 鶏つくね 三色野菜の和え物 えのき茸とわかめみそ汁	牛乳 クラッカー 豆乳 チーズトースト	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／食パ ン	鶏ひき肉／わかめ／煮 干し／味噌／豆乳 ／ チーズ	玉葱／ほうれん草／も やし／人参／えのき茸 ／水菜
2	16	土	ごはん ポークビーンズ スティックきゅうり オニオンスープ	牛乳 せんべい 牛乳 マ・マレード マフィン	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／上白糖／小 麦粉／マーマレード	大豆水煮缶／豚こま肉 ／牛乳／豆乳	人参／玉葱／トマト缶 ／きゅうり／えのき茸 ／パセリ(乾)
	18	月	ごはん 回鍋肉 ブロッコリー青茹で 春雨スープ	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん	はいが精米／菜種油／ 上白糖／国産はるさめ ／白ごま(いり)	豚こま肉／生揚げ／味 噌／青のり	にんにく／生姜／キャ ベツ／人参／ピーマン ／玉葱／ブロッコリー ／粒コーン缶
5		火	ごはん 鶏肉のもみじ焼き キャベツのり和え 里芋と長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズン蒸しパン	はいが精米／マヨドレ ／菜種油／里芋／小麦 粉／上白糖	若鶏肉モモ／味噌／刻 みのり／煮干し／牛乳 ／豆乳	人参／玉葱／キャベツ ／もやし／長ねぎ／干 しぶどう
	19	火	わかめごはん かじきの竜田揚げ ほうれん草とコーンお浸し けんちん汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズン蒸しパン	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／里芋 ／小麦粉	わかめごはんのもと／ かじき／出し昆布／花 かつお／牛乳／豆乳	生姜／ほうれん草／粒 コーン缶／人参／大根 ／ぶなしめじ／長ねぎ ／干しぶどう
6	20	水	ごはん ポークカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト りんご	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／有塩バター ／小麦粉／上白糖	豚こま肉／牛乳／ヨー グルト	玉葱／人参／コンクリ ム缶／キャベツ／きゅう り／りんご
7	21	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根ナムル 豆腐としめじすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 ミートマカロニ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／ごま油／マカ ロニ	鮭／味噌／出し昆布／ 花かつお／絹ごし豆腐 ／牛乳／豚ひき肉	キャベツ／玉葱／人参 ／粒コーン缶／大根／ 水菜／ぶなしめじ／ト マト缶
8	22	金	ごはん 鶏肉のコンフレク焼き 人参のツナサラダ ポテトスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 かみかみカルシウム	はいが精米／マヨドレ ／コンフレク／菜種 油／上白糖／じゃが 芋／片栗粉	若鶏肉モモ／ツナ缶／ 牛乳／大豆水煮缶／ち りめんじゃこ	人参／きゅうり／レモ ン／玉葱
9	30	土	ごはん 豚肉のごま焼き 小松菜としめじ和え物 かぶと油揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 コーンお焼き	はいが精米／菜種油／ 白ごま(いり)／上白 糖／じゃが芋／片栗粉	豚こま肉／油揚げ／煮 干し／味噌／牛乳	玉葱／小松菜／人参／ ぶなしめじ／かぶ／水 菜／粒コーン缶
11	25	月	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き かぶサラダ キャベツとえのき茸スープ	牛乳 せんべい 麦茶 人参ごはん	はいが精米／上白糖／ 菜種油	若鶏肉モモ／ハム／油 揚げ／出し昆布	玉葱／りんご／かぶ／ 人参／粒コーン缶／レ モン／キャベツ／もや し／えのき茸
12	26	火	ごはん マーボー春雨 大根の即席漬け チンゲン菜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 塩こんぶパスタ	はいが精米／国産はる さめ／菜種油／上白糖 ／ごま油／片栗粉／ス パゲッティ	豚ひき肉／味噌／煮干 し／牛乳／ツナ缶／塩 昆布	長ねぎ／人参／にら／ 大根／ちんげん菜／え のき茸
13	27	水	ごはん 豆腐チャンプルー きゅうりの甘酢和え 大根とわかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 焼き芋	はいが精米／菜種油／ 上白糖／さつま芋	木綿豆腐／豚こま肉／ わかめ／牛乳	玉葱／人参／もやし／ きゅうり／大根／粒 コーン缶
14	28	木	ごはん ぶりの照り焼き 白菜と納豆草納豆和え もやしと人参みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 こぎつねうどん	はいが精米／菜種油／ 乾うどん／上白糖	ぶり／挽きわり納豆／ 花かつお／煮干し／味 噌／油揚げ／花かつお ／出し昆布	白菜／ほうれん草／人 参／もやし／玉葱／長 ねぎ
	29	金	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 切干大根の華風サラダ さつま芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 豆乳ケーキジャム添え	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／ごま 油／さつま芋／小麦粉 ／いちごジャム	若鶏肉モモ／煮干し／ 味噌／牛乳／豆乳	切干大根／人参／きゅ うり／玉葱

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

11月15日は七五三です。

お子さまの健やかな成長を
お祈りして、伝統的な和食の
献立になっています。



毎月19日は
食育の日



0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.2 g

11月19日の食育ランチのテーマ
は「よく噛んで食べよう」です。

