

# 献立表

2024/11月分

こぼと保育園(一般)

| 日  | 曜 | 10時おやつ             | 材料名   | 3時おやつ                |
|----|---|--------------------|---|----------------------|
| 01 | 金 | 麦茶,ビスケット           | ごはん,みそ汁,白身魚フライ・タルタルソース付,切干大根煮,ブロッコリーの佃煮和え       | 牛乳,絞りだし焼きドーナツ        |
| 02 | 土 | 麦茶,クッキー            | ごはん,豚肉の生姜焼き,キャベツの中華炒め煮,牛乳                       | 牛乳,せんべい              |
| 04 | 月 |                    | 振替休日  |                      |
| 05 | 火 | 麦茶,ビスコ             | ごはん,もやしスープ,オムレツ,鶏肉のトマトクリーム煮,フライドポテト             | 牛乳,たまごパン             |
| 06 | 水 | りんごジュース,甘辛せんべい     | ごはん,みそ汁,肉豆腐,揚げしゅうまい,ひじきサラダ                      | 牛乳,マーラーカオ            |
| 07 | 木 | 麦茶,プチチーズ           | ごはん,みそ汁,たらのシュンクイ,豚肉と春雨の炒め煮,コールスローサラダ            | 牛乳,ケチャップライス          |
| 08 | 金 | 麦茶,おこめリング甘口しょうゆ    | ごはん,のり佃煮,みそ汁,照り焼きチキン,五目豆,柿                      | 牛乳,大学芋               |
| 09 | 土 | 麦茶,タルト             | ごはん,サーモンフライ,野菜のかき油炒め,牛乳                         | 牛乳,せんべい              |
| 11 | 月 | 牛乳,ウエハース           | ごはん,みそ汁,親子煮,コーンクリームマカロニ,青菜のおかか和え                | 麦茶,しらすわかめおにぎり        |
| 12 | 火 | 麦茶,ひとくちしょうゆせん      | 【おべんどうの日】,みそ汁                                   | 牛乳,グレープゼリー・クラッカー     |
| 13 | 水 | ヤクルト,メープルビスケット     | ごはん,みそ汁,赤魚バター醤油焼き,豚バラ大根,キャロットサラダ                | 牛乳,ミルクシュガートースト       |
| 14 | 木 | 麦茶,つぶつぶレモンゼリー      | ごはん,わかめスープ,秋野菜カレー,プチチーズ,ブロッコリーサラダ,バナナ           | 牛乳,焼きうどん             |
| 15 | 金 | 麦茶,えびせんべい          | ごはん,みそ汁,メンチカツ,もやしチャンプルー,パンサンスー                  | ジョア鉄&葉酸マスカット,コンソメポテト |
| 16 | 土 | 麦茶,卵ボーロ            | ごはん,ビビンバ風焼肉,ちくわ天,牛乳                             | 牛乳,せんべい              |
| 18 | 月 | 麦茶,クラッカー           | ごはん,みそ汁,卵と豚肉の中華炒め,蒸し餃子,もやしのナムル                  | 牛乳,さつま芋ようかん          |
| 19 | 火 | 麦茶,Caせんべい          | ごはん,みそ汁,麻婆豆腐,ビーフンサラダ,元気ヨーグルト(fe&Ca)             | 牛乳,人参ピラフ             |
| 20 | 水 | オレンジジュース,塩せんべい     | ごはん,みそ汁,ほっけのカレー焼き,ひじき煮,ポテトサラダ                   | 牛乳,黒糖ケーキ             |
| 21 | 木 | 麦茶,ピーチゼリー          | 【誕生会メニュー・完全給食】,ナポリタン,オニオンスープ,鶏のから揚げ,はんぺんサラダ,りんご | 牛乳,チーズハンバーガー         |
| 22 | 金 | 牛乳,カステラ            | ごはん,コーンチャウダー,コロッケ,鶏肉と野菜のコンソメ煮,白菜ごま和え            | 麦茶,フルーツヨーグルト&caウエハース |
| 23 | 土 |                    | 勤労感謝の日  |                      |
| 25 | 月 | 麦茶,黒糖パン            | ごはん,みそ汁,豆腐ハンバーグ,大根きんぴら,もやしの塩昆漬け                 | 牛乳,焼きビーフン            |
| 26 | 火 | 麦茶,プリン             | ごはん,みそ汁,さわらの竜田揚げ,かぼちゃの煮つけ,ブロッコリーの中華サラダ          | 牛乳,りんごのマドレーヌ         |
| 27 | 水 | 麦茶,ごまスティック         | ごはん,みそ汁,焼き肉炒め,里芋とイカの煮もの,オレンジ                    | 牛乳,ハムカツサンド           |
| 28 | 木 | 麦茶,fe&fiberアセロラゼリー | ごはん,玉子スープ,さばのゴマみそ焼き,きゃべつとペーコン煮,彩り納豆             | 牛乳,ねぎ焼き              |
| 29 | 金 | 牛乳,バナナ             | ごはん,みそ汁,ミートボール,切り昆布煮,青菜のおかかマヨサラダ                | 麦茶,五目おにぎり            |
| 30 | 土 | 麦茶,ミニシュー           | ごはん,チキンナゲット,ブロッコリーのオイマヨソテー,牛乳                   | 牛乳,せんべい              |

|        | エネルギー<br>kcal | タンパク<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児  | 401           | 19.1      | 20.4    | 251         | 2.3     | 224     | 0.3      | 0.55     | 23      | 3.6     | 2.3     |
| 目標量    | 403           | 20.2      | 15.6    | 256         | 2.4     | 213     | 0.29     | 0.35     | 22      | 2       | 1.6     |
| 充足率(%) | 100           | 95        | 131     | 98          | 96      | 105     | 103      | 157      | 105     | 180     | 144     |
| 3才未満児  | 460           | 17.7      | 17.7    | 256         | 2.4     | 174     | 0.26     | 0.5      | 25      | 3.2     | 1.8     |
| 目標量    | 466           | 18.7      | 13      | 216         | 2.3     | 191     | 0.25     | 0.28     | 20      | 3.3     | 1.5     |
| 充足率(%) | 99            | 95        | 136     | 119         | 104     | 91      | 104      | 179      | 125     | 97      | 120     |

- ◎ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ◎ 今月のおべんどうの日は8日(火)です。
- ◎ 乳児ぐみの昼食には主食がつきます。

- ◎ 以上児(幼児)の数値には、主食(ごはん)の値が含まれていません。
- ◎ 季節の関係上、納品される品目の変動があります。ご了承ください。