

令和6年11月1日

保護者各位

11月 給食献立表

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1(金)	牛乳 グレープフル ーツ	白御飯、味噌汁 いりどり きのこの胡麻和え	人参、玉葱、豆苗 鶏肉、じゃが芋、大豆、人参、グリーンピース しめじ、小松菜、キャベツ、人参、ジャコ、胡麻	牛乳 かるかん (米粉、山芋)
2(土)	牛乳 ハイハイ☆	白胡麻ロール シャージャ麺 オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦) 豚ミンチ、玉葱、人参、胡瓜、赤味噌、胡麻油	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
5(火)	牛乳 バナナ	クオータール 澄まし汁 チリコンカン いんげんの胡麻和え	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 豚ミンチ、玉葱、大豆、ホルトマト、ケチャップ インゲン、胡麻	牛乳 安倍川マカロニ (マカロニ、きな粉)
6(水)	牛乳 キウイ	白御飯、中華スープ 回鍋肉 一口焼売☆	人参、厚揚げ、茄子 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、長葱、胡麻油 (小麦、豚肉)	牛乳 リンゴゼリー(ジュース、寒天、ゼラチン(牛皮))
7(木) 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	ロールパン 焼きそば チキンケツ☆ ブロッコリーのおかか和え スタミン☆ 柿	小麦、卵、乳 中華麺(小麦) 豚肉、玉葱、キャベツ、ピーマン、人参、焼きそばソース(海老エキス) (小麦、卵、乳、鶏肉) ブロッコリー、人参、黄パプリカ、花鰹	牛乳 誕生日ケーキ☆ (小麦、卵、乳、チョコスプレー) ※誕生日プレートにはアーモンド が使用されています
8(金)	牛乳 グレープフル ーツ	青菜御飯 味噌汁 平天の煮物 白身魚のみぞれ煮	菜飯☆(大豆) 人参、薄揚げ、豆腐 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース ホキ、大根	牛乳 胡麻ケーキ (小麦粉、豆乳、胡麻、薩摩芋)
9(土)	牛乳 ハイハイ☆	ガバオライス風 澄まし汁 キウイ	豚ミンチ、玉葱、人参、コン、ピーマン、オイスターソース 人参、白菜、葱	牛乳 市販菓子☆ (小麦)
11(月)	牛乳 バナナ	メープルスティックパン 澄まし汁 ゲラタン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 鶏肉、玉葱、ブロッコリー、マカロニ、チーズ、シチューミックス(小麦) ひじき、ツナ、胡瓜、枝豆、人参、コン、練胡麻	牛乳 ワッフル★ (小麦、卵、乳)
12(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 鱈のあんかけ	人参、舞茸、豆苗 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜 鱈	牛乳 キャロットゼリー(ジュース、寒天、ゼラチン(牛皮))
13(水)	牛乳 グレープフル ーツ	スタミン丼 中華スープ 春雨サラダ	豚肉、玉葱、キャベツ、人参 人参、ニラ、茄子 春雨、人参、胡瓜、コン	牛乳 きな粉ラスク (麩、きな粉、マーガリン(乳))
14(木)	牛乳 黄桃	五日寿司 味噌汁 鶏の味噌焼き	小松菜、蓮根、人参、ジャコ 豆腐、薄揚げ、葱 鶏肉、白味噌	牛乳 ピザトースト(食パン(小麦、乳) 玉葱、ピーマン、コン、ツナ、 チーズ、ケチャップ)
15(金)	牛乳 柿	ドライカレー ハンパングーサラダ りんご	豚ミンチ、玉葱、MIXベジタブル、ホルトマト、カレー☆(小麦、牛脂) 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、練胡麻	カムカム DAY 牛乳 スティックチーズ☆ ソフトクッキー (小麦、マーガリン、胡麻)
16(土)	秋祭り			

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
18 (月)	牛乳 バナナ	レーズンパン 澄まし汁 クリーム煮 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチュミックス (小麦、乳) mix ベジタブル、ブロッコリー 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、黒胡麻、練胡麻	牛乳 バナナマフィン (ホットケーキ mix、豆乳、練乳、バナナ)
19 (火)	牛乳 グレープフルーツ	白御飯、味噌汁 すき昆布の煮物 鶏の葱ソース	人参、舞茸、白菜 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参、竹輪 鶏肉、葱	牛乳 ぶどうゼリー (ジュース、ゼラチン(牛皮))、寒天)
20 (水)	牛乳 柿	白御飯、中華スープ 厚揚げの味噌炒め 青梗菜のツナ和え	人参、ニラ、茄子 豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、赤味噌 青梗菜、人参、コン、ツナ	牛乳 きな粉トースト (食パン (小麦、乳) きな粉、練乳)
21 (木)	牛乳 黄桃	ミトスパゲティ ミニドック☆ キウイフルーツ	スパゲティ、豚ミンチ、玉葱、人参、ケチャップ、ホルトマト (小麦、卵殻粉)	牛乳 お好み焼き (小麦粉、豆腐、山芋、キャベツ、ツナ、コン、花粉、青海苔、お好みソース)
22 (金)	牛乳 りんご	ゆかり御飯、味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 赤魚の煮付け	豆腐、薄揚げ、葱 鶏肉、牛蒡、蓮根、玉葱、人参、竹輪、三度豆 赤魚	牛乳 大学芋 (薩摩芋、黒胡麻)
25 (月)	牛乳 バナナ	クオータール 澄まし汁 ホクベインズ 根菜サラダ	小麦、卵、乳 人参、白菜、ワカメ 豚肉、玉葱、大豆、ピーマン、ケチャップ 牛蒡、大根、人参、胡瓜、コン、練胡麻	牛乳 マン・マドレーヌ★ (小麦、卵、乳)
26 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 いり豆腐 和風サラダ	人参、しめじ、豆苗 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ	牛乳 みかん 鉄強化ウエハース☆ (小麦、卵殻粉)
27 (水)	牛乳 グレープフルーツ	鮭チャーハン 中華スープ ナムル	鮭フレーク、コン、葱、人参、胡麻油 人参、大根、茄子 青梗菜、もやし、人参、胡麻	牛乳 カレーラスク (麩、マーガリン、カレー粉)
28 (木)	牛乳 黄桃	青菜御飯 味噌汁 切干大根の煮物 鶏の照り焼き	菜飯☆ (大豆) 人参、玉葱、豆腐 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪 鶏肉	牛乳 鉄強化プリン☆ (卵、乳)
29 (金)	牛乳 柿	白御飯、味噌汁 肉じゃが 西京焼き	人参、舞茸、小松菜 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆 ホキ、白味噌	牛乳 セザンスト (食パン (小麦、乳)、マーガリン、練胡麻)
30 (土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン 五目ラーメン キウイ	小麦、卵、乳 中華麺 (小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参、玉葱	牛乳 市販菓子☆ (小麦)



- ・ ☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレーゼの商品です。太字は新メニューです。
- ・ 竹輪、蒲鉾、平天、ウイナーは通常、卵乳小麦不使用の商品を使用しています。
- ・ カムカム DAY では市販菓子をを使用しています。土曜日の午後間食は平日に使用している市販菓子の中から選んでいます。市販菓子の原材料の詳細については当園ホームページに掲載しています。ご自由にご活用下さい。
- ・ 週に 1 回ほど「噛む回数を増やす」献立を入れています (根菜類や海藻類など噛みごたえのある食材を使用することで、顎を鍛える、舌の筋肉の発達と舌を動かす操作性の発達を促します)。
- ・ 食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量

	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	467	20.9	15.8
3歳児以上	515	22.9	17.3

