

# 令和6年度11月献立表

淡路こども園

日	曜日	献立名	ざいりょう				おやつ	エネルギー
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他		
1	金	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 青梗菜の和え物 みそ汁	アイ ニク 合びき肉	イトコニヤク ニンジン 糸蒟蒻,人参,いんげん チンゲンサイ,もやし タマネギ ダイコン 玉葱,大根	コメ 米 アツア サトウ 厚揚げ,砂糖 サトウ 砂糖	出汁,醤油,	さつまいも もス ティック	465
5	火	ごはん 鯖のみそ焼き ほうれん草の納豆和え サメ汁	サバ 鯖,みそ ソウ ナットウア 納豆 ピーチシャーク,みそ	レタス ソウ ニンジン ほうれん草,人参 タマネギ エリンギ,玉葱	コメ 米 さつまいも	出汁,醤油,み りん	—	395
6	水	ごはん 豚肉と青梗菜の春雨炒め 中華風サラダ 石花汁	ブタニク 豚肉 トリ ニク 鶏むね肉 セツ カ ジル みそ,豆腐	チンゲンサイ 青梗菜 キュウリ ニンジン ミズナ 胡瓜,人参,水菜 ダイコン ニンジン ゴボウ ショウガ 大根,人参,牛蒡,生姜	コメ 米 サトウ ハルサメ 砂糖,春雨 サトウ 砂糖 アブラア 油揚げ	出汁,醤油,酢,	さつまいも ケーキ	560
7	木	食パン ホキのムニエル カラフルサラダ ポークビーンズ	ホキ チーズ ブタニク ダイズ 豚肉,大豆	レタス,トマト レタス,キュウリ,レーズン,人参 ニンジン タマネギ 人参,玉葱,トマト	シヨク 食パン コムギコ 小麦粉,バター マヨドレ	ケチャップ,塩 コショウ	りんごゼ リー	426
8	金	ごはん サバの味噌煮 ひじきサラダ みそ汁	サバ 鯖,みそ トウフ 豆腐,みそ	インゲン,生姜 ひじき,いんげん,大豆,人参 えのき,ねぎ	コメ 米 カボチャ 南瓜 マヨドレ アブラア 油揚げ	出汁,しょうゆ, 酒,みりん	カミナリ 雷おこし	470
11	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 牛蒡の甘辛 みそ汁	ブタニク 豚肉 ゴボウ みそ	ショウガ タマネギ 生姜,玉葱, ゴボウ コニヤク 牛蒡,蒟蒻 ニンジン もやし,人参,キャベツ	コメ 米 カボチャ 南瓜 サトウ 砂糖,ごま	出汁,醤油,み りん,酒,	ジャム トースト	463
12	火	カレー マカロニサラダ バナナ	トリニク 鶏肉	ニンジン タマネギ 人参,玉葱 ニンジン 人参,チーズ,レーズン,キュウリ	コメ 米,ルウ,じゃがいも マヨドレ,マカロニ バナナ	—	505	
13	水	ごはん 唐揚げ ほうれん草のナムル きのこの中華スープ	トリ ニク 鶏肉	レタス ほうれん草,人参 しめじ,エリンギ,えのき,玉葱	コメ 米 サツマイモ カタクリコ コメコ 薩摩芋,片栗粉,米粉 ごま,ごま油	出汁,醤油,み りん,酒,塩	フライド ポテト	504
14	木	ごはん 赤魚の煮つけ 青梗菜のおひたし みそ汁	アカウオ 赤魚 アブラア 油揚げ,みそ	ショウガ 生姜,インゲン チンゲンサイ ニンジン 青梗菜,人参 ハクサイ 白菜,えのき,ねぎ	コメ 米 カボチャ 南瓜 サトウ 砂糖	出汁,醤油,酒, みりん	蒸しパン	447
15	金	そぼろ丼 高野豆腐の煮物 みそ汁	アイビ ニク 合挽き肉 コウヤ ドウフ 高野豆腐 みそ	コーン シイタケ,人参 コマツナ 小松菜,えのき	コメ 米,のり サトウ 砂糖 カボチャ 南瓜	出汁,醤油,み りん,酒	バナナ チップス	504
18	月	ごはん タラのごまみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁	タラ,みそ トウフ 豆腐	レタス,トマト ひじき,いんげん,大豆,人参 もやし,白菜	コメ 米 ごま サトウ 砂糖	出汁,醤油,み りん,酒,塩	どら焼き	411

19	火	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	鶏肉 かつお節 みそ	人参,糸コン ブロッコリー わかめ,ねぎ,大根	米 里芋,砂糖 砂糖 油揚げ	出汁,しょうゆ, こしょう,酒,み りん	—	394
20	水	ごはん アジの蒲焼 白菜の煮物 みそ汁	アジ 豆腐 みそ	レタス,トマト,生姜 白菜,蒟蒻 人参,小松菜	米 片栗粉,油,砂糖 砂糖 薩摩芋	出汁,しょうゆ, みりん,酒,	チュロス	569
21	木	ジャージャー麺 ピーマンのきんぴら わかめスープ	合挽き肉	ニラ,ネギ,胡瓜 ピーマン,人参 わかめ,玉葱,しめじ	中華麺 ごま油	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	おにぎり	431
22	金	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ スープ	合挽き肉,豆腐	玉葱,キャベツ,昆布 胡瓜,人参,レーズン,チーズ しめじ,えのき,わかめ	米 南瓜 マカロニ,マヨドレ 春雨	出汁,しょうゆ, みりん,塩,酒, ケチャップ,ウ スターソース	キウイ	427
25	月	ごはん 鱈のバター醤油焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	鱈 豆腐,みそ	レタス 人参,わかめ,大根,ネギ	米 さつまいも,バター 南瓜,砂糖	出汁,しょうゆ, 酒,みりん	りんご	477
26	火	ごはん 鶏肉ときのこのガーリック焼き ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 みそ	しめじ,エリンギ,えのき,大蒜 人参,胡瓜,レーズン,チーズ 大根,ネギ,わかめ	米 じゃがいも,マヨドレ 油揚げ	出汁,塩,こしょ う	—	322
27	水	ごはん 鶏肉とピーマンのバター醤油焼き グリーンサラダ スープ	鶏肉	ピーマン,玉葱 レタス,人参,胡瓜,コーン わかめ,玉葱,しめじ	米 バター マヨドレ	出汁,しょうゆ, こしょう,みり ん,塩	ポップ コーン	423
28	木	ごはん ホッケの煮物 青菜のじゃこ和え みそ汁	ホッケ みそ	生姜,いんげん ほうれん草,小松菜,もやし, じゃこ 大根,しめじ,人参,えのき	米 南瓜,砂糖 砂糖	出汁,しょうゆ, みりん,酒,	パンケー キ	424
29	金	ごはん サケの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	サケ 豆腐,みそ,麩	レタス 牛蒡,人参,糸蒟蒻, 玉葱	米 薩摩芋 ごま	出汁,しょうゆ, みりん,酒,塩	チーズ	456

・契約農家より直接仕入れた、低農薬の新米を提供しております。

※食べたことのない食材については、献立に出す前に一度ご家庭で食べてみて、アレルギー等の症状が出ないかのご確認をお願いいたします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
456	16.2	14.0	60.5	2.0