



令和6年度 11月分献立表



日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前 (3歳未満児)
		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 / 29 金	ごはん 生揚げと野菜の味噌炒め 粉ふき手 きのこスープ(えのき 小松菜)	精白米/砂糖/調合油/じゃがいも /ヨーグルト	生揚げ/豚肉/米みそ	玉ねぎ/人参/キャベツ/しょうが /えのき/小松菜/果物缶	麦茶 フルーツヨーグルト	
2 / 16 / 30 土	ジャムパン コンスープ バナナ	食パン・ロールパン/果物ジャム/ じゃがいもパウダー	牛乳	スイートコーン/バナナ	牛乳 菓子	
18 月	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ(わかめ ねぎ)	精白米/調合油/片栗粉/ごま油/ 砂糖/ごま	木綿豆腐/ツナ/米みそ/牛乳	人参/ねぎ/にんにく/しょうが/ 小松菜/もやし/人参/わかめ	牛乳 豆腐ドーナツ	
5 / 19 火	和風スパゲティ かぼちゃのバター煮 野菜スープ(白菜 人参)	スパゲティ/調合油/砂糖/パ ター/精白米	ベーコン/チーズ	にんにく/ほうれん草/人参/かぼ ちゃ/白菜/あおのり	麦茶 青のりチーズおにぎり	
6 / 20 水	ごはん すき焼き風煮 海藻サラダ 味噌汁(油揚げ たまねぎ)	精白米/調合油/砂糖/パン	豚肉/焼き豆腐/麩/油揚げ/米み そ/牛乳	人参/玉ねぎ/白菜/わかめ/もや し/きゅうり/玉ねぎ	牛乳 揚げパン	
7 / 21 木	ごはん 和風あんかけハンバーグ のりサラダ 味噌汁(かぶ かぶの葉 人参)	精白米/片栗粉/調合油	豚ひき肉/鶏ひき肉/木綿豆腐/米 みそ/牛乳	人参/玉ねぎ/ほうれん草/もやし /人参/焼きのり/かぶ/かぶ菜	牛乳 菓子	
8 / 22 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁(たまねぎ キャベツ)	精白米/調合油/じゃがいも/マカ ロニ/砂糖	豚肉/マコネーズ/米みそ/牛縫う /黄な粉	玉ねぎ/人参/しょうが/人参/ きゅうり/キャベツ	牛乳 マカロニあべかわ	
9 / 土	スパゲティナポリタン コンスープ バナナ	スパゲティ/調合油/じゃがいも パウダー	ベーコン/牛乳	ピーマン/人参/玉ねぎ/スイート コーン/バナナ	牛乳 菓子	
11 / 25 月	バターライス ジャーマンオムレツ フレンチサラダ トマトスープ (玉ねぎ 人参 トマト)	精白米/バター/じゃがいも/調合 油/クラッカー/果物ジャム	ウィンナー/たまご/牛乳/生クリー ム	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/人参 /トマト缶	牛乳 クラッカーサンド	
12 / 26 火	ごはん 魚の味噌煮 れんこんのきんぴら すまし汁(たまねぎ わかめ)	精白米/砂糖/さつまいも	さば/米みそ/牛乳	しょうが/れんこん/人参/玉ねぎ /わかめ	牛乳 大学芋	
13 / 27 水	ハヤシライス ツナサラダ 果物	精白米/調合油/砂糖/薄力粉/ コーンフレーク	豚肉/ツナ缶/牛乳	玉ねぎ/しめじ/人参/キャベツ/ きゅうり/人参/果物	牛乳 菓子	
14 / 28 木	ごはん 鶏肉のアップルソース焼き コンサラダ 野菜スープ(じゃがいも 人参)	精白米/調合油/砂糖/じゃがいも	鶏肉/牛乳	りんごジュース/ホールコーン/キャ ベツ/人参/玉ねぎ	牛乳 果物ゼリー	
七 五 三	赤飯 魚の照り焼き 筑前煮 すまし汁(麩 小松菜 豆腐)	精白米/ごま/砂糖/調合油/さとい も/さつまいも/餃子の皮	あずき水煮/ぶり/鶏肉/焼き麩/ 豆腐/牛乳	人参/れんこん/小松菜/パイ缶	牛乳 さつまいもパイ	
食 育	パン マカロニのミートソースグラタン 花野菜のごまだし和え 野菜スープ(もやし コーン)	パン/マカロニ/調合油/砂糖/ご ま油/すりごま/さつまいも	豚ひき肉/鶏ひき肉/生クリーム/ 牛乳/チーズ	人参/玉ねぎ/ブロッコリー/もや し/ホールコーン	牛乳 茶巾しぼり	
誕 生 会	ごはん 鶏肉と芋の揚げ煮 トマトときゅうりの和え物 中華スープ(玉ねぎ チンゲンサイ)	精白米/じゃがいも/砂糖/ごま油 /パン	鶏肉/乳酸菌飲料/生クリーム	しょうが/ピーマン/人参/きゅうり/ トマト/塩昆布/玉ねぎ/チンゲンサイ /果物	乳酸菌飲料 フルーツサンド	

・食材の都合により、献立が変更になる場合があります。  
 ・納入の兼ね合いで冷凍食材を使用する場合があります。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	448(463kcal)	15.3(15.1~23.2g)
3歳以上児	542(562kcal)	19.3(18.7~28.7g)

※( )は目標量です。