

<給食予定献立表(三色食品群)>



マイフレンズ保育園 2024年11月献立表

栄養士 小橋川 玲史

日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			その他
			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：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	金	・ポパイカレー	鶏肉	玉ねぎ, 人参, ほうれん草	米, じゃが芋, サラダ油	カレールウ トマトケチャップ ボン酢醤油 丸鶏がらスープ, 醤油, 塩
		・コーンサラダ ・わかめスープ	わかめ	キャベツ, 白菜, コーン 大根		
2	土	オレンジゼリー ・クラッカー ・もずく丼	イナアガー	りんごジュース, みかん缶	上白糖 ルヴァンクラッカー 米, サラダ油, 上白糖 片栗粉	醤油 みりん風 酢, 醤油 丸鶏がらスープ, 醤油
		・もやしとブロッコリーの中華和 ・中華スープ	あおさのり	ブロッコリー, もやし 白菜	上白糖, ごま油, ごま	
5	火	・ごはん ・鶏みそ炒め	鶏肉, 味噌	白菜, 玉ねぎ, 人参 しょうが, 長ねぎ キャベツ, コーン	米 サラダ油, 上白糖	料理酒, 醤油 酢, 塩
		・ツナとキャベツサラダ ・みそ汁	ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節, 味噌	人参, 大根	サラダ油, 上白糖	
6	水	・フルーツポンチ ビスケット		みかん缶, パナナ, 黄桃缶	上白糖 マリー	水
		・豆腐あんかけ丼 ・温野菜サラダ ・バナナ ・すまし汁	木綿豆腐, 鶏ひき肉 かつお節, だし昆布 ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節	白菜, 人参, ピーマン ブロッコリー, 人参 バナナ 玉ねぎ, ちんげん菜	米, 上白糖, 片栗粉	
7	木	・ミルクケーキ ・牛乳	牛乳 牛乳		ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	塩 醤油, みりん風, カレー粉 醤油
		・ごはん ・魚のカレー風味焼き ・やさしい炒め ・みかん缶 ・みそ汁	サバ だし昆布, かつお節, 味噌	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 しょうが, ピーマン みかん缶 玉ねぎ, ほうれん草, えのき	米 片栗粉 サラダ油, 上白糖, ごま油	
8	金	・チーズトースト ・牛乳	パルメザンチーズ 牛乳		食パン	醤油, 塩 マヨネーズ風
		・ごはん ・豚肉の塩こうじ炒め ・かむかむ大根サラダ ・みそ汁 ・りんご	豚肉 だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ りんご	玉ねぎ, 人参, にんにく しょうが 切干大根, 人参, いんげん 小松菜	米 サラダ油, 生塩麹	
9	土	・ふかしさつま芋 ・牛乳	牛乳		さつまいも	醤油 みりん風, 料理酒 醤油
		・鶏じゃが丼 ・ほうれん草のおかか和え ・みそ汁	鶏肉, かつお節, だし昆布 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌 わかめ	人参 ほうれん草, キャベツ 玉ねぎ	米, じゃが芋, 上白糖	
11	月	ねじねじ ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶
		・ごはん ・豚肉と秋なすのみそ炒め ・バナナ ・マカロニサラダ ・すまし汁	豚肉, 味噌 だし昆布, かつお節 あおさのり	なす, 玉ねぎ, ピーマン バナナ ブロッコリー, 人参 白菜	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 シェルマカロニ	
12	火	・コーンフレークおこし ・牛乳	牛乳		コーンフレーク マシュマロ, サラダ油	醤油, みりん風 みりん風, 醤油
		・ごはん ・鶏肉のうまだれ焼き ・にんじんしりしり ・みそ汁 ・お野菜パンケーキ	鶏肉 ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節, 味噌 調整豆乳	にんにく 人参 キャベツ, しめじ	米 サラダ油 ホットケーキミックス 野菜生活100, 上白糖 サラダ油	
13	水	・ミートスパゲティ ・コールスロー ・コンソメスープ	豚ひき肉	玉ねぎ, 人参, トマトピューレ ピーマン キャベツ, きゅうり, 人参 万能ねぎ, 人参	スパゲティ, サラダ油 サラダ油, 上白糖 じゃが芋	コンソメ トマトケチャップ, 塩 マヨネーズ風 コンソメ, 塩
		・昆布おにぎり ・麦茶	塩ふき昆布		米	
14	木	弁当日				アンパンマンせんべい
		もみじまんじゅう ・牛乳	牛乳			
15	金	・炊き込みごはん ・鶏のみそ焼き ・クーブイリチー	油揚げ, 鶏肉, かつお節 だし昆布 鶏肉, 味噌 ツナフレーク水煮 きざみ昆布, かつお節 だし昆布	ごぼう, 人参, しょうが 万能ねぎ 人参, しょうが, にんにく	米 上白糖 ごま油, 上白糖	醤油, 塩, みりん風, 料理酒 みりん風 醤油, みりん風
		・みそ汁 ・チーズマフィン	だし昆布, かつお節, 味噌 調整豆乳, チーズ	万能ねぎ, えのき, 白菜	ホットケーキミックス サラダ油	
16	土	・鮭チャーハン ・キャベツサラダ ・中華スープ	鮭フレーク	玉ねぎ, 人参, ピーマン キャベツ, 人参 長ねぎ, チンゲン菜, 人参	米, サラダ油 上白糖, サラダ油	かつおだし, みりん風 料理酒, 醤油 酢, 醤油 丸鶏がらスープ, 醤油
		アンパンマンせんべい ・麦茶			アンパンマンせんべい	

<給食予定献立表(三色食品群)>



マイフレンズ保育園 2024年11月献立表

栄養士 小橋川 玲史

日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			その他
			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：力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
18	月	・ごはん ・さわらの照り焼き ・なすの塩こうじ炒め ・パイナップル ・みそ汁	さわら だし昆布, かつお節, 味噌 あおさのり	玉ねぎ, なす, 人参 にんにく, しょうが ピーマン パイン缶 大根	米 サラダ油, 生塩麹	醤油, みりん風 醤油
		・バナナケーキ ・牛乳	牛乳	人参, バナナ	ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	
19	火	・中華丼 ・春雨サラダ ・みかん缶 ・みそ汁	豚肉 だし昆布, かつお節, 味噌 絹豆腐	白菜, 玉ねぎ, 人参, 筍 しょうが, にんにく ピーマン ちんげん菜, もやし みかん缶 えのき, 万能ねぎ	米, サラダ油, 片栗粉 はるさめ, 上白糖, ごま油 ごま	丸鶏がらスープ 醤油, オイスターソース, 塩 料理酒 酢, 醤油
		・フライドポテト ・牛乳	牛乳		ストレートポテト サラダ油	塩
20	水	・ロールパン ・豚肉のホワイトシチュー ・かぼちゃサラダ ・みかん缶	豚肉, 調整豆乳 だし昆布, かつお節, 味噌 わかめ	玉ねぎ, 人参, ほうれん草 ピーマン かぼちゃ, きゅうり みかん缶 万能ねぎ	バターロール じゃが芋, サラダ油	シチュー マヨネーズ風, 塩
		・ツナおにぎり ・麦茶	ツナフレーク水煮 牛乳		米	醤油 麦茶
21	木	・ごはん ・鶏のから揚げ ・厚揚げとチンゲン菜の炒めもの ・バナナ ・みそ汁	鶏肉 厚揚げ だし昆布, かつお節, 味噌 わかめ	しょうが, にんにく 玉ねぎ, 人参, しいたけ しょうが, ちんげん菜 バナナ 大根	米 片栗粉, サラダ油 サラダ油, 片栗粉, ごま油	醤油, 料理酒 丸鶏がらスープ, 醤油, 塩
		・りんごゼリー ・ビスケット	イナアガー	りんごジュース	上白糖 マリー	
22	金	・ごはん ・鶏肉の野菜あん ・ブロッコリーサラダ ・みそ汁	鶏肉 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参, いんげん ブロッコリー, 白菜 チンゲン菜, 万能ねぎ	米 片栗粉, 上白糖	醤油 ポン酢醤油
		・フルーツヨーグルト ・牛乳	プレーンヨーグルト 牛乳	みかん缶, 黄桃缶, バナナ	じゃが芋	
25	月	・ごはん ・ポークチャップ ・かぼちゃきゅうりサラダ ・やさいスープ	豚肉 油揚げ, だし昆布, かつお節	人参, 玉ねぎ, ピーマン かぼちゃ, きゅうり 白菜, ほうれん草, 人参	米 片栗粉, サラダ油, 上白糖	塩, トマトケチャップ 中濃ソース マヨネーズ風, 塩 コンソメ, 塩
		・コーンフレークおこし ・牛乳	牛乳	レーズン	コーンフレーク マシュマロ, サラダ油	
26	火	・鶏肉のみそ焼き丼 ・ほうれん草のおひたし ・すまし汁	鶏肉, 味噌, のり かつお節 だし昆布, かつお節	玉ねぎ, しょうが ほうれん草, もやし, 人参 人参, 玉ねぎ	米, 上白糖	みりん風 料理酒 醤油 醤油, 塩
		・ミルクケーキ ・牛乳	牛乳		ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	
27	水	・きつねうどん ・じゃがバター ・バナナ	油揚げ, だし昆布, かつお節 わかめ, 絹豆腐	小松菜, 長ねぎ バナナ	うどん, 上白糖 じゃが芋, バター	醤油 醤油, みりん風, 料理酒
		・菜めしおにぎり ・麦茶		菜めし	米	麦茶
28	木	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・大根の煮物 ・すまし汁 ・おさつマフィン	豚肉 油揚げ, だし昆布, かつお節 だし昆布, かつお節 調整豆乳	玉ねぎ, しょうが 大根, 人参 小松菜, コーン	米 サラダ油, 上白糖 上白糖	醤油, みりん風 醤油, みりん風 醤油, 塩
		・牛乳	牛乳		ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖, さつま芋	
29	金	・ごはん ・ホイコーロー ・チンゲン菜のナムル ・中華スープ	豚肉, 味噌 わかめ, 絹豆腐	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 にんにく, しょうが ピーマン ちんげん菜, 白菜, 人参	米 サラダ油, 上白糖, ごま油	醤油 醤油 丸鶏がらスープ, 醤油
		・シュガートースト ・牛乳	牛乳		食パン, バター, 上白糖	
30	土	・豆腐あんかけ丼 ・ブロッコリー塩昆布和え ・みそ汁	木綿豆腐, 鶏ひき肉 かつお節, だし昆布 ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節, 味噌	白菜, 人参, ピーマン ブロッコリー 万能ねぎ, 玉ねぎ, しめじ	米, 上白糖, 片栗粉	醤油, 塩 ポン酢醤油
		・ねじねじ ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶

献立種類	(店) 幼児食			
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量
平均栄養価	454 kcal	17.3 g	13.5 g	1.5 g
基準値	0 kcal	0.0 g	0.0 g	0.0 g