

予定献立表(通園) 令和6年11月分

城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
1 金	三食丼	里芋と鮎の煮つけ 冬瓜と万能ねぎの味噌汁 ヨーグルト くだもの(キウイ)	米、里芋、砂糖、鮎	ヨーグルト、卵、豚ひき肉、米みそ、バター	とうがん、ほうれんそう、ゴールドンキウイ、ねぎ	エネルギー 350 たんぱく質 15.4 カルシウム 128 食物繊維 2.4 食塩 1.4	プリン
5 火	ごはん	鶏肉ピカタ、いんげん ツナサラダ(キャベツ、きゅうり)フレドレ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、ツナ缶、チーズ	キャベツ、かぶ、バナナ、いんげん、かぶの葉、きゅうり	エネルギー 336 たんぱく質 19.5 カルシウム 15.2 食物繊維 4.0 食塩 1.1	かぼちゃ蒸しパン 
6 水	ごはん	鮭のマヨ焼き グリーンポテト(ほうれん草) なすと白菜のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、さけ、バター	なす、黄桃缶、ほうれん草、はくさい、いんげん、にんじん	エネルギー 305 たんぱく質 15.6 カルシウム 106 食物繊維 4.9 食塩 1.0	とろける杏仁豆腐
7 木	くりごはん	鶏の照り焼き、にんじん甘煮 白菜とほうれん草のゆかり和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(柿) 牛乳	米、くり、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、米みそ	はくさい、かぼちゃ、かき、にんじん、ほうれん草、たまねぎ	エネルギー 318 たんぱく質 15.1 カルシウム 112 食物繊維 3.4 食塩 1.4	パパロア
8 金	ごはん	スパニッシュオムレツ キャベツと春雨のスープ煮 大根と小松菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、じゃがいも、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、チーズ	だいこん、りんご、キャベツ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、いんげん	エネルギー 310 たんぱく質 12.4 カルシウム 141 食物繊維 3.4 食塩 1.4	ミルクゼリー(ジャム)
11 月	ごはん	ミートボールのトマトクリーム キャベツいんげんのソテー 冬瓜と青梗菜のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、豆腐、バター、チーズ	とうがん、キャベツ、みかん缶、トマト、いんげん、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく	エネルギー 366 たんぱく質 13.8 カルシウム 168 食物繊維 3.6 食塩 1.2	ホットケーキ
12 火	カレーライス	キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム、チーズ	かぶ、白桃缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、かぶの葉	エネルギー 332 たんぱく質 10.6 カルシウム 133 食物繊維 4.4 食塩 1.3	フレンチトースト 
13 水	ごはん (ふりかけ)	にんじん豆腐 いんげんとブロッコリーのごま和え 里芋とごまつなの味噌汁 くだもの(キウイ) ヨーグルト	里芋、米、砂糖、ごま、片栗粉	ヨーグルト、卵、米みそ	ブロッコリー、いんげん、ゴールドンキウイ、ごまつな、にんじん	エネルギー 337 たんぱく質 15.2 カルシウム 178 食物繊維 4.6 食塩 1.5	チーズマフィン
14 木	ごはん	肉団子酢豚風 春雨サラダ じゃがいもほうれん草のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、パン粉、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵	バナナ、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、しょうが	エネルギー 318 たんぱく質 12.7 カルシウム 108 食物繊維 4.5 食塩 1.2	りんご蒸しパン
15 金	お赤飯	かじきのあずま煮、マッシュポテト 小松菜白菜海苔かつお和え 花麩とそうめんのすまし汁 くだもの(みかん) とろとろミルクゼリー	米、じゃがいも、そうめ、片栗粉、油、砂糖、鮎	牛乳、かじき、小豆、かつお節	はくさい、みかん缶、ごまつな、いちごジャム、かんてん、のり、しょうが	エネルギー 352 たんぱく質 15.6 カルシウム 121 食物繊維 4.8 食塩 1.5	フルーツヨーグルト

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
18 月	ごはん	チキントマト煮 パスタサラダ 里芋と小松菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、里芋、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉	牛乳、鶏肉、ハム	白桃缶、トマト、にんじん、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、キャベツ、にんにく	エネルギー 332 たんぱく質 15.4 カルシウム 112 食物繊維 2.8 食塩 1.4	プリン 
19 火	ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ キャベツとみかんのサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、米みそ	キャベツ、かぼちゃ、りんご、にんじん、みかん缶、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、いんげん	エネルギー 346 たんぱく質 13.4 カルシウム 148 食物繊維 4.0 食塩 1.2	パウンドケーキ(ジャム)
20 水	あんかけ 焼きそば	白菜と小松菜のナムル じゃがいもと万能ねぎのスープ くだもの(バナナ) 牛乳	中華めん、じゃがいも、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶	はくさい、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、ごまつな、ねぎ	エネルギー 312 たんぱく質 11.7 カルシウム 152 食物繊維 6.4 食塩 1.4	ココア蒸しパン
21 木	ゆかりごはん	けんちん蒸し キャベツと人参のごま和え 鮎とほうれん草の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、鮎、ごま、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、黄桃缶、にんじん、ほうれん草、グリーンピース、しいたけ	エネルギー 320 たんぱく質 14.4 カルシウム 161 食物繊維 3.0 食塩 1.3	チーズマフィン
22 金	食パン いちごジャム	カレーポークビーンズ かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ 大根と青梗菜のスープ くだもの(柿) 牛乳	食パン、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、バター、生クリーム	だいこん、たまねぎ、かき、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、いちごジャム、グリーンピース	エネルギー 350 たんぱく質 17.4 カルシウム 140 食物繊維 6.1 食塩 1.9	ぶどうゼリー
25 月	ごはん	五目卵焼き キャベツの人参の海苔和え なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(りんご) ヨーグルト	米、砂糖、小麦粉、油、片栗粉	ヨーグルト、卵、米みそ、鶏ひき肉、かつお節	なす、キャベツ、りんご、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、いんげん、たまねぎ、しいたけ、のり	エネルギー 304 たんぱく質 12.9 カルシウム 126 食物繊維 3.3 食塩 1.4	かぼちゃ蒸しパン
26 火	ごはん	鱈のコーンマヨネーズ焼き 切り干し大根煮つけ 小松菜と鮎のすまし汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、たら、油揚げ、チーズ	バナナ、にんじん、ごまつな、クリームコーン、切り干しだいこん	エネルギー 329 たんぱく質 15.6 カルシウム 163 食物繊維 3.0 食塩 1.7	ミルク餅(きな粉) 
27 水	ごはん	ミートボールのシチュー 大根とハムのサラダ 冬瓜とほうれん草のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、卵、ハム、バター	とうがん、白桃缶、だいこん、きゅうり、ほうれん草、にんじん、たまねぎ	エネルギー 351 たんぱく質 13.6 カルシウム 134 食物繊維 2.9 食塩 1.3	パパロア
28 木	ごはん	マーボーナス 白菜と人参のごま酢和え 豆腐と万能ねぎのスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、米みそ	はくさい、なす、にんじん、ゴールドンキウイ、ねぎ、グリーンピース、にんにく	エネルギー 315 たんぱく質 12.4 カルシウム 160 食物繊維 3.3 食塩 1.1	バナナマフィン 
29 金	ごはん	治郎煮 ほうれん草とキャベツのお浸し じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、米みそ、かつお節	りんご、ほうれん草、なす、キャベツ、いんげん、たまねぎ	エネルギー 348 たんぱく質 17.0 カルシウム 135 食物繊維 6.2 食塩 1.5	おかき

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。