

11月の献立表

和光なかよしこども園 2023年11月



日	曜日	昼食	さいりょう					
			赤◇ 血や肉になるもの		緑◇ からだの働きを整えるもの		黄◇ 力や体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・果類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	水	タンメン 南瓜のツナ胡麻焼き マスカットゼリー 蒸しさつま芋 鮭あおさおにぎり 麦茶	豚肉,かまぼこ ツナ	もやし,きゃべつ,人参,にら 南瓜	中華麺,サラダ油 胡麻,サラダ油,砂糖 マスカットゼリーの素 さつま芋	米	塩ラーメンスープ,塩,こしょう 醤油	
2	木	鶏の塩焼き ひじき煮 味噌汁 ご飯 赤ちゃんせんべい ココアシュガートースト	鶏肉 大豆,さつま揚げ 味噌	ひじき,人参,白滝,絹さや 白菜,万能葱	砂糖 米	赤ちゃんせんべい 食パン,バター,グラニュー糖 純ココア	料理酒,塩 醤油,天然だし 天然だし	
4	土	ケチャップライス オレンジ ポトフ ポーロ マリービスケット 麦茶	鶏肉 ウィンナー	玉葱,人参,コーン,グリーンピース オレンジ 人参,きゃべつ	米,マーガリン,砂糖 じゃが芋 かぼちゃポーロ	マリービスケット	塩,ケチャップ コンソメ,塩,こしょう	
6	月	鯖の幽庵焼き キャベツの塩昆布和え 味噌汁 ご飯 蒸しカリフラワー ブルーベリージャムクラッカー 牛乳	鯖 かにかま 味噌	ゆず きゃべつ,人参,塩昆布 南瓜,玉葱	砂糖,サラダ油 胡麻油 米	 クラッカー,ブルーベリージャム	料理酒,みりん,醤油 天然だし	
7	火	豚肉のすきやき風 チーズ粉ふき芋 味噌汁 ご飯 バナナ みかんフルーチェ 麦茶	豆腐,豚肉 粉チーズ 味噌	長葱,人参,春菊,白滝 白菜,えのき茸 パセリ もやし	サラダ油,砂糖 じゃが芋 焼酎 米	フルーチェベース	天然だし,醤油,みりん,料理酒 塩 天然だし,水	
8	水	豆乳の皮なしキッシュ カレーコルスローサラダ コンソメスープ ロールパン にんじん煮 味噌焼きおにぎり 麦茶	ウィンナー,豆乳,玉子,チーズ	玉葱,ほうれん草 きゃべつ,人参,コーン しめじ,かぶ 人参	さつま芋 マヨドレ,砂糖 ロールパン 砂糖	米,サラダ油,砂糖	コンソメ,塩,ケチャップ カレー粉,酢,塩 コンソメ,塩	
9	木	やみつきちキン もやしのナムル 中華スープ ご飯 ポーロ 白すりごまスナック 牛乳	鶏肉 ナルト	にんにく,ピーマン,玉葱 もやし,人参,ほうれん草,焼のり わかめ,人参	砂糖,マヨドレ 胡麻油 米	かぼちゃポーロ 焼酎,マーガリン,砂糖,胡麻	ケチャップ,みりん,醤油 塩,鶏がらスープ 中華味,塩	
10	金	三色丼 竹輪の磯辺揚げ 根菜味噌汁 きゅうりスティック 豆腐入りお好み焼き 麦茶	豚肉,鶏肉,玉子,かつお節 竹輪 味噌	生姜,小松菜 青のり粉 大根,人参,ごぼう,蓮根,万能葱 胡瓜	砂糖,サラダ油,片栗粉,米 小麦粉,サラダ油	小麦粉,天かす,マヨドレ	料理酒,醤油,みりん,塩 天然だし 塩 鶏がらスープ,中濃ソース 麦茶	
11	土	かき玉にゆめん 茄子のさっぱり和え バイナップルゼリー 赤ちゃんせんべい おせんべい 麦茶	鶏肉,玉子	ほうれん草,白菜,人参,万能葱 茄子,胡瓜,生姜,大葉	砂糖,マヨドレ 胡麻油 バイナップルゼリーの素 赤ちゃんせんべい	ばかうけ	めんつゆ,天然だし 塩	
13	月	ねぎ豚チャーハン 春雨中華サラダ ワンタンスープ 蒸しかぼちゃ 焼きびん 麦茶	豚肉,玉子,ナルト ワンタン	長葱 人参,胡瓜,コーン もやし,青梗菜 南瓜	米,サラダ油 春雨,胡麻油,砂糖 胡麻,胡麻油	片栗粉,米,サラダ油	塩,こしょう,鶏がらスープ,醤油 醤油,酢 鶏がらスープ,塩	
14	火	ハヤシライス ダブルポテトサラダ バナナ 大根煮 ヨーグルトフレーク 麦茶	豚肉 ロースハム ヨーグルト	玉葱,しめじ,人参,コーン,グリーンピース レーズン,胡瓜 バナナ 大根 パイン缶	サラダ油,米 じゃが芋,さつま芋,マヨドレ コーンフレーク,砂糖		ル対応ハヤシフレーク ウスターソース,ケチャップ 他 塩 天然だし	
15	水	ちらし混ぜご飯 鶏の照り焼き 花野菜サラダ 花麩のすまし汁 チーズ 米粉ココアショートケーキ 牛乳	油揚げ,桜でんぶ,玉子 鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳,ホイップ	人参,干しいたけ,焼のり,絹さや ブロッコリー,カリフラワー,コーン みつ葉	米,砂糖 砂糖 オリーブオイル,砂糖 花麩	蒸しパンミックス,砂糖,純ココア マーガリン	酢,塩,醤油 料理酒,みりん,醤油 酢,塩 天然だし,塩,醤油	
16	木	プリ大根 野菜のオイスターソース炒め 味噌汁 ご飯 蒸しさつま芋 ミルク寒天 麦茶	ぶり ベーコン 味噌	大根,生姜 もやし,きゃべつ,人参 長葱,なめこ	砂糖 サラダ油 米 さつま芋	砂糖,黒砂糖	醤油,みりん,天然だし オイスターソース,醤油 天然だし 寒天 麦茶	



11月の献立表

和光なかよしこども園 2023年11月



日	曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・果類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
17	金	豚汁うどん こまつなのおかか和え オレンジ 赤ちゃんせんべい さつま芋おにぎり 麦茶	豚肉,油揚げ,味噌 ツナ,かつお節	大根,人參,ごぼう,蒟蒻,万能葱 小松菜,赤ピーマン オレンジ	うどん,胡麻油 赤ちゃんせんべい 米,さつま芋,胡麻	天然だし 醤油 塩 麦茶
18	土	タコライス ジャムヨーグルト コンソメスープ ポーロ マリービスケット 麦茶	豚肉,チーズ ヨーグルト	胡瓜,きゃべつ,トマト ほうれん草,コーン,玉葱	サラダ油,米 砂糖,いちごジャム かぼちゃポーロ マリービスケット	カレー粉,ケチャップ ウスターソース コンソメ,塩,こしょう
20	月	鯖の塩こうじ焼き 南瓜のいとこ煮 具だくさん味噌汁 ご飯 にんじん煮 じゃこマヨトースト 麦茶	さば 茹で小豆 厚揚げ,味噌	南瓜 青梗菜,人參,きゃべつ,長葱	サラダ油 砂糖 米 砂糖 食パン,マヨドレ	塩こうじ 醤油,みりん,天然だし 天然だし 麦茶
21	火	鶏の薬味ソース焼き 大根のうま塩コールスロー 味噌汁 ご飯 赤ちゃんせんべい マーマレード蒸しパン 牛乳	鶏肉 ロースハム 味噌 牛乳	長葱,大葉 大根,人參,パセリ,にんにく 豆苗	砂糖,胡麻油 胡麻油 じゃが芋 米 赤ちゃんせんべい 小麦粉,砂糖,サラダ油 マーマレードジャム	醤油,酢 塩,鶏がらスープ,酢 天然だし ベーキングパウダー
22	水	チーズ入り玉子焼き 金平ごぼう 味噌汁 炊き込みごはん 蒸しブロッコリー 青りんごゼリー クラッカー 麦茶	玉子,チーズ 味噌 豚肉,油揚げ	玉葱 ごぼう,人參,いんげん 小松菜,揚げ茄子 筍,人參,干しいたけ,絹さや	砂糖 胡麻油,砂糖,胡麻 米,サラダ油,砂糖	コンソメ,塩 醤油,みりん 天然だし 醤油,みりん 塩
24	金	バターチキンカレー フレンチサラダ みかん 蒸しかぼちゃ いなり寿司 麦茶	鶏肉,生クリーム ロースハム	玉葱,人參,生姜,にんにく きゃべつ,胡瓜,コーン,レーズン みかん 南瓜	じゃが芋,マーガリン,米 サラダ油,砂糖 米,砂糖,胡麻	ル対応カレーフレーク,ケチャップ ウスターソース 酢,塩 酢,塩 麦茶
27	月	豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ コンソメスープ ご飯 ポーロ 三温糖スナック 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱,人參,生姜 南瓜,胡瓜,人參,コーン,グリーンピース ほうれん草,さのこミックス	サラダ油 マヨドレ 米 かぼちゃポーロ 焼酎,マーガリン,三温糖	みりん,醤油 塩 コンソメ,塩,こしょう
28	火	マーボー豆腐丼 ひじきのマリネ 中華スープ にんじん煮 チーズいもち 麦茶	豆腐,豚肉,味噌 豚肉 ベーコン 牛乳,チーズ	長葱,にんにく,生姜,グリーンピース ひじき,白菜,ピーマン,枝豆,コーン 玉葱,人參,にら 人參	胡麻油,砂糖,片栗粉,米 サラダ油,砂糖 胡麻油 砂糖 じゃが芋,片栗粉,サラダ油	醤油,オイスターソース 鶏がらスープ 酢,醤油 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう 醤油 麦茶
29	水	どんかつ キャベツのドレッシング和え 味噌汁 ご飯 オレンジ きな粉スコーン 牛乳	豚肉 油揚げ,味噌 きな粉,牛乳 牛乳	きゃべつ,人參,胡瓜,コーン オレンジ	小麦粉,パン粉,サラダ油 さつま芋 米 ホットケーキミックス,砂糖 マーガリン	塩,こしょう,中濃ソース 和風ごま醤油ドレッシング 天然だし
30	木	チキンピーズ ブロッコリーと竹輪サラダ バナナ 食パン 蒸しかぼちゃ しらすわかめおにぎり 麦茶	鶏肉,ベーコン,大豆 竹輪 しらす	人參,玉葱,揚げ茄子,ピーマン,水煮トマト 人參,ブロッコリー バナナ 南瓜 わかめ	サラダ油,砂糖 マヨドレ,砂糖 食パン 米	コンソメ,ケチャップ ウスターソース,塩,こしょう 酢,塩 麦茶

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27品目アレルギー不使用の食材には ル対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳~2歳	エネルギー	420kcal	432kcal
	たんぱく質	12.9g	13.8g
	食塩	1.4g	1.8g
3歳~5歳	エネルギー	550kcal	562kcal
	たんぱく質	17.2g	17.9g
	食塩	1.8g	2.2g

※目標栄養価は昼食とおやつを合算したものととなります