



11月献立表



品川学藝保育園

2024年

曜日	日付			昼食	材料名(献立)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
					主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを助けるもの	主に脂やかのもとになるもの	調味料	献立	献立	材料		
金	1	15	29	ハヤシライス 野菜サラダ スープ 麦茶	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 豆苗・かぶ・なす	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	塩焼きそば オレンジ 牛乳	焼きそば用麺・豚肉・人参・もやし ニラ・油・鶏がらスープ・塩 オレンジ 牛乳	エ 613 kcal た 25.6 g 脂 21.8 g Ca 304 mg 塩 2.1 g	
土	2	16	30	スタミナ焼肉丼 三色ナムル 味噌汁 麦茶	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・もやし・人参 わかめ	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 調合ごま油・白ごま	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし 麦茶	牛乳	キャロット蒸しパン パン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・人参 パイナップル 牛乳	エ 548 kcal た 21.4 g 脂 16.8 g Ca 316 mg 塩 1.5 g	
月			18	白身魚のもみじ焼 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 麦茶	たら 油揚げ 赤みそ・白みそ	人参 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・小松菜	小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米(国産) 里芋	醤油・料理酒・だし だし 麦茶	牛乳	きなごまカロニ オレンジ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 オレンジ 牛乳	エ 499 kcal た 21.9 g 脂 16.5 g Ca 320 mg 塩 1.3 g	
火	5	19	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ スープ 麦茶	豚ひき肉 ウインナー	玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ドライパセリ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン オクラ・白菜	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	おかかおにぎり パン(19日はバナナ) 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 パイナップル 牛乳	エ 541 kcal た 22.0 g 脂 18.6 g Ca 270 mg 塩 1.4 g		
水	6	20	鶏肉の照焼 じゃが芋の洋風きんぴら ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 ツナフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・ピーマン わかめ・玉ねぎ	砂糖・油 じゃが芋・油 米(国産)	醤油・本みりん コンソメ だし 麦茶	牛乳	カレーチーストースト りんご 牛乳	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 粉チース・カレーパウダー りんご 牛乳	エ 543 kcal た 25.4 g 脂 19.2 g Ca 276 mg 塩 1.8 g		
木	7	21	秋野菜ポトフ かぼちゃサラダ レーズンロールパン 麦茶	鶏肉 チーズ	人参・エリンギ・玉ねぎ・ドライパセリ かぼちゃ・きゅうり	さつま芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) レーズンロールパン	コンソメ・塩 麦茶	牛乳	わかめおにぎり バナナ 牛乳	米(国産) わかめご飯の素 バナナ 牛乳	エ 540 kcal た 22.3 g 脂 16.9 g Ca 286 mg 塩 1.9 g		
金	8	22	松風焼 五色和え ごはん 味噌汁 麦茶	鶏ひき肉・豆腐・白みそ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しょうが ほうれん草・もやし・人参・コーン・しめじ 大根・わかめ	砂糖・でん粉・白ごま・油 調合ごま油 米(国産)	醤油 だし 麦茶	牛乳	のり塩ポテトスティック オレンジ 牛乳	じゃが芋・でん粉・粉チーズ・塩 マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり・油 オレンジ 牛乳	エ 457 kcal た 21.0 g 脂 15.7 g Ca 312 mg 塩 1.3 g		
土	9		豚肉うどん 焼さつま芋 キャベツの甘酢和え 麦茶	豚肉 豆腐・ツナフレーク・かつお節	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 キャベツ・わかめ・人参	うどん・砂糖 さつま芋・油 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 酢・醤油 麦茶	牛乳	しらすおにぎり みかん 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 みかん(缶詰) 牛乳	エ 533 kcal た 21.0 g 脂 13.7 g Ca 328 mg 塩 1.9 g		
月	11	25	かみなり豆腐 しらすとカリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 麦茶	豆腐・ツナフレーク・かつお節 しらす 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しめじ・コーン・ピーマン カリフラワー・きゅうり・わかめ オクラ	油・調合ごま油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 里芋	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし 麦茶	牛乳	ソフトビスケット オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク 砂糖・ヨーグルト・バター オレンジ 牛乳	エ 485 kcal た 16.9 g 脂 16.1 g Ca 253 mg 塩 1.4 g		
火	12	26	カレーうどん 青のりポテト もやしと小松菜のおかか和え 麦茶	豚肉・油揚げ かつお節	玉ねぎ・人参・さやえんどう・だし昆布 あおさのり もやし・小松菜	うどん・砂糖 じゃが芋・油	だし・醤油・カレーフレーク 塩 醤油 麦茶	牛乳	しらすおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・ツナフレーク・砂糖 醤油・料理酒 バナナ 牛乳	エ 580 kcal た 24.8 g 脂 19.2 g Ca 324 mg 塩 1.6 g		
水	13	27	さけのバター醤油焼 ほうれん草の納豆和え ごはん 根菜汁 麦茶	さけ 納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 かぶ・ごぼう・人参・さやいんげん	小麦粉・油・バター 米(国産)	塩・醤油 醤油 だし 麦茶	牛乳	白桃かん りんご 牛乳	寒天・砂糖 おろし白桃 りんご 牛乳	エ 444 kcal た 22.2 g 脂 15.2 g Ca 276 mg 塩 1.1 g		
木	14	28	チキンソテーきのこソース トマトのツナサラダ ロールパン スープ 麦茶	鶏肉 ツナフレーク	エリンギ・しめじ・玉ねぎ トマト・ブロッコリー・コーン わかめ・もやし・人参	小麦粉・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 バターロールパン	塩・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ 酢・塩 コンソメ 麦茶	牛乳	さつま芋おにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・さつま芋 塩 バナナ 牛乳	エ 478 kcal た 22.4 g 脂 17.1 g Ca 245 mg 塩 2.0 g		

栄養価の平均 エネルギー(エ) 527kcal たんぱく質(た) 22.5g 脂質(脂) 17.4g カルシウム(Ca) 291mg 食塩相当量(食塩) 1.6g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試下さいませ、ご協力をお願いいたします。