

11月予定献立表

令和6年度 幼保連携型認定こども園おおい

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	金	パイ牛乳	うどん	ささみの天ぷら もやしと きゅうりのごま酢和え	黒糖ロール 甘辛せんべい 牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま パン	鶏肉 ハム かまぼこ 牛乳	青のり もやし きゅうり 人参 ねぎ
2	土	塩せんべい牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 キャベツと人参の和え物 みそ汁(ふ・大根)	プチマドレーヌ しょうゆせんべい 牛乳	米 マーマレード 油 ふ 小麦粉 砂糖	鶏肉 みそ 卵 牛乳	キャベツ 人参 のり 大根
5	火	クラッカー牛乳	チキンカレー	ひじきの炒り煮 フルーツ(バナナ)	☆クッキー牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 ホットケーキの素	鶏肉 牛乳 油あげ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ひじき しらたき バナナ
6	水	しょうゆせんべい牛乳	食パン	ポテトオムレツ キャベツとツナのサラダ スープ(えのき・チンゲン菜)	☆おにぎり (鮭・わかめゴマ) 麦茶	パン じゃがいも 油 砂糖 米 ごま マヨネーズ	ベーコン 卵 ツナ 鮭 牛乳	玉ねぎ ピーマン わかめ キャベツ きゅうり のり えのき草 チンゲン菜
7	木	クッキー牛乳	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草のサラダ すまし汁(あげ・玉ねぎ)	☆ミルクティの ケーキ 牛乳	米 砂糖 油 バター ホットケーキの素	さば みそ ツナ 油あげ 卵 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 きゅうり 玉ねぎ
8	金	せんべい牛乳	ごはん	チリコンカーン フレンチサラダ スープ(コーン・ハム)	野菜かりんとう ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ	大豆 豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり みかん コーン
9	土	えびせん牛乳	ごはん	鶏肉と玉ねぎの炒め物 お浸し(もやし、きゅうり) みそ汁(ねぎ・わかめ)	カステラ 青のりせんべい 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	鶏肉 糸けずり みそ 牛乳	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 わかめ ねぎ
11	月	ビスケット牛乳	ごはん	鶏肉の甘しょうゆ和え ブロッコリーとハムのサガ みそ汁(豆腐・キャベツ)	☆きな粉サンド 牛乳	米 砂糖 小麦粉 油 マーガリン パン	鶏肉 ハム みそ きな粉 牛乳	ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ
12	火	しょうゆせんべい牛乳	ごはん	かれいの味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁(えのき・小松菜)	☆さつまいもの キャラメル 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 ごま さつまいも バター	かれい みそ 牛乳	にんにく れんこん 人参 きぬさや 小松菜 えのき草
13	水	サブシ牛乳	ごはん	肉団子のケチャップあえ 春雨ときゅうりの酢の物 スープ(もやし・コーン)	ドーナツ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 はるさめ	豚肉 牛乳	椎茸 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 わかめ もやし コーン
14	木	揚げせんべい牛乳	ごはん	豆腐と豚肉のチャンプル かぼちゃの含め煮 みそ汁(大根・ねぎ)	せんべい塩味 クッキー のむヨーグルト	米 油 砂糖	豆腐 豚肉 みそ のむヨーグルト	人参 チンゲン菜 もやし 生姜 かぼちゃ ねぎ 大根
15	金	ポーロ牛乳	カレーうどん	キャベツとツナのマヨサラダ ぶどうゼリー	☆赤飯 麦茶	うどん 砂糖 小麦粉 カレールー マヨネーズ 米 ごま	鶏肉 ツナ 小豆 牛乳	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり
16	土	のりせんべい牛乳	ごはん	豚肉と大根の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(ねぎ・もやし)	サブシ 揚げせんべい 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ 昆布 ねぎ もやし
18	月	やさいせん牛乳	ごはん	照焼ハンバーグ 切干大根のゴマサラダ みそ汁(なめこ・あさつき)	☆ジャムサンド 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま マヨネーズ パン ジャム	豚肉 豆乳 みそ 牛乳	玉ねぎ 切干大根 きゅうり あさつき 人参 コーン なめこ
19	火	ビスケットサンド牛乳	ごはん	肉と野菜のみそ炒め わかめサラダ すまし汁(あげ・かぶ)	たまごせんべい 厚切バウム 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉	豚肉 みそ 油 あげ 牛乳 卵	生姜 なす 人参 ピーマン わかめ もやし かぶ
20	水	塩せんべい牛乳	バターロール	ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ スープ(ベーコン・玉ねぎ)	☆ツナ昆布ご飯 麦茶	パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖 米 マヨネーズ	豚肉 ベーコン ツナ 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 昆布
21	木	クラッカー牛乳	ごはん	春巻 大根のそぼろ煮 みそ汁(人参・チンゲン菜)	☆やしそば 麦茶	米 春巻の皮 春雨 砂糖 油 片栗粉 中華そば	豚肉 みそ ウインナー 牛乳 えび	大根 人参 チンゲン菜 キャベツ ピーマン たけのこ しいたけ
22	金	塩せんべい牛乳	ごはん	シュウマイ きゅうりとわかめの酢の物 豚汁	パイ しょうゆせんべい 牛乳	米 砂糖 シュウマイの皮 じゃがいも 油	豚肉 みそ 牛乳 ホタテ	きゅうり 人参 わかめ 大根 ごぼう ねぎ しいたけ 玉ねぎ
25	月	クッキー牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き ビーンズサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	☆さつまい 蒸しパン 牛乳	米 じゃがいも 油 さつまいも 砂糖 ホットケーキの素	鶏肉 大豆 ツナ みそ 豆乳 牛乳	人参 きゅうり ひじき コーン 玉ねぎ
26	火	しょうゆせんべい牛乳	ごはん	豚肉と玉ねぎの甘辛煮 キャベツときゅうりごま昆布和え みそ汁(大根・なめこ)	☆アップルパイ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 パイシート	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン 大根 キャベツ 人参 昆布 リンゴ きゅうり なめこ レモン
27	水	ビスケット牛乳	バターロール	マカロニグラタン 人参サラダ スープ(ハム・ねぎ)	☆プリン 牛乳	パン 油 小麦粉 バター パン粉 砂糖 マカロニ	鶏肉 卵 牛乳 チーズ ハム	玉ねぎ 人参 きゅうり レーズン ねぎ
28	木	せんべい牛乳	うどん	かき揚げ キャベツと人参の甘酢和え	☆おにぎり (しらす) 麦茶	うどん てんぷら粉 油 砂糖 米	えび いか 鶏肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 わかめ しらす のり
29	金 誕生会	ポーロ牛乳	ピラフ	ささみフィンガーフライ 大根ときゅうりのサラダ スープ(わかめ・えのき) りんごジュース	ケーキ 牛乳	米 油 バター 小麦粉 マヨネーズ パン粉 砂糖	ウインナー 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり グリーンピース 大根 えのき草 わかめ
30	土	しょうゆせんべい牛乳	ごはん	大根と鶏肉の炒め煮 きゅうりと もやしのドレッシング和え みそ汁(ふ・ねぎ)	レーズンロール 塩せんべい 牛乳	米 油 砂糖 ふ パン	鶏肉 みそ 牛乳	大根 人参 きゅうり もやし ねぎ

平均栄養価 乳児食(基準献立) エネルギー457kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.1g 塩分 1.5g ※献立変更により栄養価が変わることがあります。  
 幼児食(基準献立) エネルギー534kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.8g 塩分 1.8g

# 11月 離乳食 献立表

	曜日	主食		副食	材料
		中期	後期		
1	金	煮込みうどん		とり肉の旨煮…………… とり肉 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 フルーツ…………… みかん	
2	土	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 キャベツ コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ 人参 みそ汁…………… 大根 かつおだし みそ	
5	火	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮…………… とり肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ しょう油 砂糖 野菜の柔らか煮…………… 人参 すまし汁…………… 玉ねぎ かつおだし しょう油	
6	水	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 ジャガイモ 玉ねぎ ピーマン コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ きゅうり スープ…………… チンゲン菜 コンソメ	
7	木	おかゆ	軟飯	煮魚…………… メルルーサ 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 ほうれん草 すまし汁…………… 玉ねぎ かつおだし しょう油	
8	金	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のケチャップ煮… とり肉 玉ねぎ ケチャップ コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ 人参 きゅうり スープ…………… 玉ねぎ コンソメ	
9	土	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮…………… とり肉 玉ねぎ しょう油 砂糖 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 みそ汁…………… わかめ かつおだし みそ	
11	月	おかゆ	軟飯	とり肉の旨煮…………… とり肉 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 ブロッコリー みそ汁…………… 豆腐 キャベツ かつおだし みそ	
12	火	おかゆ	軟飯	煮魚…………… かれい 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… 人参 すまし汁…………… 小松菜 かつおだし しょう油	
13	水	おかゆ	軟飯	肉団子のケチャップ煮…………… とり肉 玉ねぎ ケチャップ コンソメ 野菜と春雨の柔らか煮…………… 春雨 きゅうり 人参 スープ…………… 玉ねぎ コンソメ	
14	木	おかゆ	軟飯	とり肉と豆腐の旨煮…………… とり肉 豆腐 チンゲン菜 人参 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… かぼちゃ みそ汁…………… 大根 かつおだし みそ	
15	金	煮込みうどん		とり肉と野菜の旨煮…………… とり肉 人参 玉ねぎ しょう油 砂糖 野菜の柔らか煮…………… キャベツ きゅうり フルーツ…………… みかん	

	曜日	主食		副食	材料
		中期	後期		
16	土	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮………… とり肉 大根 しょう油 砂糖 野菜の柔らか煮………… キャベツ みそ汁………… わかめ かつおだし みそ	
18	月	おかゆ	軟飯	肉団子の旨煮………… とり肉 玉ねぎ 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮………… きゅうり 人参 みそ汁………… 玉ねぎ かつおだし みそ	
19	火	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のみそ煮………… とり肉 なす 人参 ピーマン かつおだし ミ 野菜の柔らか煮………… 人参 すまし汁………… かぶ かつおだし しょう油	
20	水	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮………… とり肉 玉ねぎ しょう油 砂糖 野菜の柔らか煮………… キャベツ きゅうり スープ………… 玉ねぎ コンソメ	
21	木	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 人参 コンソメ 野菜の柔らか煮………… 大根 人参 みそ汁………… チンゲン菜 かつおだし みそ	
22	金	おかゆ	軟飯	肉団子のコンソメ煮………… とり肉 玉ねぎ コンソメ 野菜の柔らか煮………… きゅうり 人参 みそ汁………… 大根 人参 ジャガイモ かつおだし みそ	
25	月	おかゆ	軟飯	とり肉の旨煮………… とり肉 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮………… きゅうり 人参 みそ汁………… ジャガイモ 玉ねぎ かつおだし みそ	
26	火	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 玉ねぎ ピーマン コンソメ 野菜の柔らか煮………… キャベツ 人参 きゅうり みそ汁………… 大根 かつおだし みそ	
27	水	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 玉ねぎ 人参 コンソメ 野菜の柔らか煮………… きゅうり 人参 スープ………… わかめ コンソメ	
28	木	煮込みうどん		とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コンソメ 野菜の柔らか煮………… キャベツ 人参 フルーツ………… みかん	
29	金	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮………… とり肉 玉ねぎ 人参 しょう油 砂糖 野菜の柔らか煮………… 大根 きゅうり 人参 スープ………… わかめ コンソメ	
30	土	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮………… とり肉 大根 しょう油 砂糖 野菜の柔らか煮………… きゅうり 人参 みそ汁………… ねぎ ふ かつおだし みそ	