

2024年度

11月 給食献立



朝霞ゆりかご保育園  
よつばゆりかご保育園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 29 金	ご飯 豚肉のみそ炒め 中華風サラダ ワカメスープ	大学かぼちゃ風 牛乳	ぶたかた・甘みそ・鶏むね・ 普通牛乳	精白米・三温糖・米ぬか油・ いりごま・ごま油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ きゅうり・カットわかめ・長ねぎ・ くりかぼちゃ
2 ・ 16 土	ご飯 ハンバーグ 温野菜 コンソメスープ	デザート せんべい	豚ひき肉	精白米・いりごま・カスター ドプディング・しょうゆせん べい	ブロッコリー・にんじん・たまね ぎ・カットわかめ
5 ・ 19 火	ガバオライス風 かぼちゃソテー 切干大根コンソメスープ	コーンいり蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉・鶏むね・調整豆 乳・普通牛乳	精白米・米ぬか油・薄力粉・ 三温糖	青ピーマン・赤ピーマン・たまね ぎ・にんにく・かぼちゃ・切干しだ いこん・冷凍コーン・コーン缶詰ク リーム
6 ・ 20 水	ご飯 カレイの照焼き きんぴら 豆腐となめこの味噌汁	ピザ 牛乳	まがれい・さつま揚げ・木綿 豆腐・甘みそ・ロースハム・ エメンタールチーズ・普通牛 乳	精白米・いりごま・三温糖・ 米ぬか油・薄力粉・強力粉	ごぼう・にんじん・なめこ・長ね ぎ・たまねぎ・冷凍コーン・トマ トケチャップ
7 ・ 21 木	食パン 鶏のマーマレード焼き シルバーサラダ コーンスープ	おかかおむすび	若鶏もも・ロースハム・脱脂 粉乳・普通牛乳・かつお節	食パン・はるさめ・マヨネー ズ・米粉・有塩バター・精白 米	マーマレード・きゅうり・にんじ ん・冷凍コーン・コーン缶詰ク リーム
8 ・ 22 金	ご飯 ゴマ塩 筑前煮 白菜と揚げの味噌汁	さつま芋ケーキ 牛乳	鶏もも・油揚げ・甘みそ・普 通牛乳	精白米・冷凍さといも・三温 糖・米ぬか油・薄力粉・さつ まいも・有塩バター・ゴマ塩	にんじん・だいこん・れんこん・生 しいたけ・ごぼう・さやいんげん・ はくさい・長ねぎ
9 土	ご飯 焼売 温野菜 中華スープ	デザート せんべい	豚ひき肉	精白米・ごま油・米ぬか油・ いりごま・カスタードプディ ング・しょうゆせんべい	ブロッコリー・たまねぎ・カットわ かめ・切干しだいこん
11 ・ 25 月	焼き鶏丼 キャベツのゆかり和え 里いもと大根の味噌汁	シュガーバターサンド 牛乳	鶏もも・削り節・甘みそ・普 通牛乳	ご飯・三温糖・米ぬか油・い りごま・冷凍さといも・食パ ン・有塩バター	長ねぎ・キャベツ・きゅうり・だい こん
12 ・ 26 火	チキンライス 鶏唐揚げ ブロッコリー キャベツのスープ	【12日】 手作りパン 牛乳 【26日】 フルーツミルクプリン クラッカー マーマレード	鶏もも・普通牛乳 	精白米・米ぬか油・強力粉・ 有塩バター・三温糖・ソー ダークラッカー	たまねぎ・トマトケチャップ・トマ トピューレ・にんにく・ブロッコ リー・さやいんげん・にんじん・ キャベツ・ゆでカリフラワー・パイ ンアップル缶詰・みかん缶詰
13 ・ 27 水	キーマカレー カリフラワー 大根とわかめのスープ	ぶたひき肉	ぶたひき肉	精白米・米ぬか油・じゃがい も・薄力粉・黒砂糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ ホールトマト・トマトケチャップ・ ゆでカリフラワー・だいこん・カッ トわかめ・レーズン
14 ・ 28 木	和風スパゲティ カブのスープ バナナ 	そばろおむすび	若鶏もも皮なし・鶏むね・鶏 ひき肉	スパゲティ・米ぬか油・有塩 バター・精白米・三温糖・い りごま	たまねぎ・ゆでほうれんそう・ぶな しめじ・にんにく・焼きのり・か ぶ・長ねぎ・にんじん・バナナ・ しょうが
15 金	ご飯 ゴマ昆布 ちゃんこ鍋 キャベツ炒め 	さつま芋おこわおにぎり	鶏ひき肉・鶏もも・木綿豆 腐・しらす干し	精白米・片栗粉・米ぬか油・ さつまいも・いりごま	長ねぎ・しょうが・にんじん・えの きたけ・はくさい・こまつな・キャ ベツ・ごま昆布
18 月	ご飯 家常豆腐 塩昆布和え もやしとにんじんスープ	オレンジゼリー せんべい	冷凍厚揚げ・ぶたかた・淡色 辛みそ・鶏むね	精白米・米ぬか油・三温糖・ 片栗粉・いりごま・しょうゆ せんべい	たけのこ水煮・たまねぎ・青ピーマ ン・しょうが・にんにく・キャベ ツ・きゅうり・塩昆布・りよくとう もやし・にんじん・チンゲンサイ・ みかん缶詰
30 土	お楽しみ弁当	デザート せんべい 			

◆献立表に記入してある食材を、事前にチェックしていただき、  
また食べたことのない食材は、給食前までに試しておいてくださいね🌟

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	570	22.3	18.7	232	1.9	186	0.31	0.38	24	4.2	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	580	19~29	13~19	270	2.5(~11)	210(~310)	0.31	0.36	20	4.1以上	2.1未満
炭水化物エネルギー比(%)	59 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		30 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

\*都合により献立の内容を変更する場合があります。未満児は午前中におやつがあります。