

11月 献立表 幼児食

2024年 11月

南陽幼保園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (O朝おやつ@昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	ごはん ぎょうざ入りスープ ドレッシングサラダ アニマルチーズ	○お茶 ビスケット ◎アシドミルク せんべい	豚もも肉、卵、 プロセスチーズ、 飲むヨーグルト	こまつな、たけのこ、 長ねぎ、 にんじん、しいたけ、 りょくとうもやし、 レタス、きゅうり、 乾燥わかめ、 みかん缶	うるち米、揚げ油、 ごま油、 三温糖	ぎょうざ、鶏がらだし、 こいくちしょうゆ、料理酒、 みりん風調味料、穀物酢、 麦茶、ハードビスケット、 しょうゆせんべい	エネルギー 449kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.5g 炭水化物 68.3g 塩分 1.5g
2 土	肉うどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ポーロ	牛かた肉、プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	かつおだし、 こいくちしょうゆ、 麦茶、 たまごポーロ	エネルギー 400kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.9g 炭水化物 63.5g 塩分 3.6g
5 火	ごはん カレーシチュー ちりじゃこサラダ	○お茶 スティック野菜 ◎プリンアラモード	豚かた肉、 プレーンヨーグルト、 しらす干し、 生クリーム	にんじん、たまねぎ、りんご、 レタス、きゅうり、みかん缶	うるち米、じゃがいも、 薄力粉、三温糖、サラダ油、 調合油	おろししょうが、おろしに んにく、コンソメ、こいく ちしょうゆ、ウスターソー ス、カレールの、穀物酢、 麦茶、カスタードプリン	エネルギー 401kcal たんぱく質 14.4g 脂質 11.5g 炭水化物 67.5g 塩分 1.1g
6 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパサラダ(ツナ) 味噌汁(キャベツ)	○お茶 りんご ◎牛乳 せんべい	豚もも肉、ツナ缶、油揚げ、 牛乳	しょうが、たまねぎ、 にんじん、青ピーマン、 キャベツ、 きゅうり、りんご	うるち米、三温糖、調合油、 かたくり粉、スパゲッティ	こいくちしょうゆ、マヨ ネーズ、かつおだし、米み そ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.5g 炭水化物 70.3g 塩分 1.7g
7 木	わかめごはん 鶏肉と大豆の磯煮 大根サラダ トマト	○牛乳 パナナ ◎お茶 クラッカー	豚かた肉、大豆、厚揚げ、 かにかま、牛乳	乾燥わかめ、干しひじき、 にんじん、ごぼう、だいこん、 きゅうり、トマト、 パナナ	うるち米、しらたき、 サラダ油、三温糖	こいくちしょうゆ、マヨ ネーズ、穀物酢、 麦茶、 クラッカー	エネルギー 421kcal たんぱく質 14.6g 脂質 15.7g 炭水化物 61.0g 塩分 1.3g
8 金	五目ごはん 鶏のから揚げ 魚のフライ ポテトサラダ 温野菜 すまし汁	○お茶 ポーロ ◎ヨーグルト せんべい	豚もも肉、さけ、 絹ごし豆腐、ヨーグルト	れんこん、にんじん、ごぼう、 干ししいたけ、きゅうり、りん ご、コーン缶、 ブロッコリー、 えのきだけ、糸みつば	うるち米、三温糖、かたくり 粉、揚げ油、薄力粉、 パン粉、 じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、料理酒、みりん風調 味料、おろししょうが、おろしにんに く、食塩、ウスターソース、トマトケ チャップ、マヨネーズ、かつお・昆布 だし、麦茶、たまごポーロ、甘辛せんべい	エネルギー 626kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.2g 炭水化物 92.7g 塩分 2.0g
9 土	味噌ラーメン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 せんべい	豚もも肉、プロセスチーズ	キャベツ、りょくとうもやし、 にんじん、青ピーマン、 しょうが、たまねぎ、 コーン缶	中華めん、調合油、ごま油	中華だし、米みそ、こいく ちしょうゆ、食塩、白こ しょう、麦茶、甘辛せんべ い	エネルギー 376kcal たんぱく質 17.7g 脂質 9.6g 炭水化物 61.2g 塩分 2.6g
11 月	ごはん ひじき入り肉じゃが ちくわのいそべ揚げ きゅうりの中華和え	○お茶 ウエハース ◎牛乳 きなこだんご	豚かた肉、焼き竹輪、卵、 牛乳、きな粉	干しひじき、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、 あおりの、きゅうり	うるち米、じゃがいも、しらた き、サラダ油、三温糖、薄力 粉、米粉、調合油、ごま油、砂 糖、 白玉粉	こいくちしょうゆ、食塩、 穀物酢、麦茶、ウエハ ース、水	エネルギー 551kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.3g 炭水化物 84.4g 塩分 1.6g
12 火	ゆかりごはん 江戸っ子煮 きゅうりとわかめの 梅ドレッシング和え	○お茶 チーズ ◎牛乳 ポテトドーナツ	大豆、牛かた肉、高野豆腐、フ ロセスチーズ、牛乳	しそ、にんじん、たけのこ、刻 み昆布、乾燥わかめ、きゅう り、りょくとうもやし、梅び しお	うるち米、車ふ、しらたき、三 温糖、サラダ油、ごま油、じゃ がいも、米粉、かたくり粉、揚 げ油	食塩、本みりん、こいくち しょうゆ、合成清酒、穀物 酢、麦茶、コンソメ	エネルギー 469kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.5g 炭水化物 68.9g 塩分 1.4g
13 水	ごはん チキンカツ じゃがいものマヨ炒め 味噌汁(大根 揚げ)	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 ビスケット	鶏むね肉、ベーコン、牛乳	にんじん、ブロッコリー、 だいこん、えのきだけ、きゅう り	うるち米、薄力粉、パン粉、 揚げ油、じゃがいも	食塩、こしょう、トマトケ チャップ、ウスターソー ス、こいくちしょうゆ、マ ヨネーズ、かつおだし、米 みそ、麦茶、ハードビス ケット	エネルギー 542kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.2g 炭水化物 77.2g 塩分 1.8g
14 木	ごはん 魚の立田揚げ わかめフレンチ 豚汁	○お茶 パナナ ◎牛乳 せんべい	さば、豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	しょうが、おろし、乾燥わかめ、 みかん缶、きゅうり、レタス、 だいこん、にんじん、ごぼう、 長ねぎ、パナナ	うるち米、かたくり粉、 調合油、ごま油、三温糖	こいくちしょうゆ、合成清 酒、穀物酢、米みそ、燕干 しだし、麦茶、甘辛せんべ い	エネルギー 505kcal たんぱく質 21.9g 脂質 20.5g 炭水化物 64.0g 塩分 1.9g
15 金	食パン コーンチャウダー 春雨サラダ	○お茶 ポーロ ◎ジョア クラッカー	豚もも肉、牛乳、ロースハム、 飲むヨーグルト	にんじん、コーン缶、 キャベツ、きゅうり、 りんご	食パン、じゃがいも、食塩不使 用バター、薄力粉、 はるさめ	コンソメ、食塩、マヨネ ーズ、麦茶、たまごポーロ、 クラッカー	エネルギー 536kcal たんぱく質 18.6g 脂質 21.1g 炭水化物 73.8g 塩分 2.0g
16 土	いなりうどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 ビスケット	油揚げ、蒸しかまぼこ、 プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん、 干ししいたけ	うどん、三温糖	こいくちしょうゆ、本みり ん、かつおだし	エネルギー 262kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.4g 炭水化物 29.0g 塩分 2.1g

18 月	ごはん れんこんの鶏団子スープ トマトサラダ	○牛乳 みかん ◎お茶 豆乳もち	鶏ひき肉、ロースハム、カッ テージチーズ、牛乳、豆乳、き な粉	れんこん、しょうが、おろし汁、 はくさい、にんじん、しいた け、りょくとうもやし、ぶなし めじ、トマト、レタス、きゅう り、みかん	うるち米、かたくり粉、 三温糖	コンソメ、こいくちしょう ゆ、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 450kcal たんぱく質 14.0g 脂質 10.9g 炭水化物 63.5g 塩分 0.9g
19 火	ごはん ちくぜん煮 パンサンスー 味噌汁(さつまいも)	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、 ロースハム、卵、油揚げ、牛乳	ごぼう、にんじん、れんこん、 干ししいたけ、たけのこ、 きゅうり、たまねぎ、えのきだ け	うるち米、しらたき、調合油、 三温糖、はるさめ、 ごま油、 さつまいも	こいくちしょうゆ、穀物 酢、かつおだし、米みそ、 麦茶、甘辛せんべい、ハ ードビスケット	エネルギー 577kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.0g 炭水化物 83.3g 塩分 2.5g
20 水	ぶりかけごはん 魚の照り焼き きりぼしサラダ 根菜味噌汁	○お茶 ポーロ ◎牛乳 マーマレード 蒸しパン	ぶり、ロースハム、 油揚げ、 牛乳、卵	切干しいたご、きゅうり、 にんじん、だいこん、 ごぼう、 れんこん、 オレンジマーマレード	うるち米、かたくり粉、調合 油、三温糖、ごま油、さつまい も、ホットケーキミックス、サ ラダ油	ぶりかけ、こいくちしょう ゆ、穀物酢、麦茶、甘辛そ、 麦茶、たまごポーロ	エネルギー 462kcal たんぱく質 19.6g 脂質 20.8g 炭水化物 55.2g 塩分 2.0g
21 木	食パン かぼちゃのシチュー かぼちゃわかめのサラダ みかん	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、 ロースハム、ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、にんじ ん、カットわかめ、きゅうり、 トマト、みかん	食パン、サラダ油、薄力粉、有 塩バター、三温糖、ごま油	コンソメ、こいくちしょう ゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せ んべい	エネルギー 546kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.5g 炭水化物 86.6g 塩分 1.8g
22 金	ごはん マーボー豆腐 揚げしゅうまい ひじきナムル	○お茶 チーズ ◎りんごゼリー 小魚	絹ごし豆腐、豚ひき肉、 プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん、 青ピーマン、しょうが、 りょくとうもやし、きゅうり、 干しひじき	うるち米、かたくり粉、揚げ 油、いりごま、三温糖、ごま油	おろしにんにく、鶏がらだ し、テンメンジャン、しゅ うまい、こいくちしょう ゆ、穀物酢、麦茶、りんご ゼリー	エネルギー 477kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.7g 炭水化物 65.8g 塩分 0.8g
25 月	スパゲティイタリアン たまごレタスのスープ パナナ(50g)	○お茶 ポーロ ◎ジョア ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、 ボンレスハム、粉チーズ、卵、 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、レタス、 ぶなしめじ、パナナ	スパゲッティ、調合油、ごま油	トマトケチャップ、食塩、 白こしょう、パイオン、鶏 がらだし、こいくちしょう ゆ、料理酒、水、麦茶、た まごポーロ、ハードビス ケット	エネルギー 495kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.6g 炭水化物 91.9g 塩分 1.1g
26 火	ごはん 煮込みハンバーグ 温野菜 白菜スープ	○お茶 みかん ◎牛乳 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛 乳、ベーコン	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじ ん、ブロッコリー、はくさい、 こねぎ、みかん	うるち米、パン粉、サラダ油、 三温糖、さつまいも	トマトケチャップ、コンソ メ、こいくちしょうゆ、麦 茶、ハードビスケット	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.9g 炭水化物 81.7g 塩分 2.2g
27 水	ごはん おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ(ツナ)	○お茶 せんべい ◎牛乳 アメリカンドック	焼き竹輪、厚揚げ、 鶏ひき肉、ツナ缶、牛乳、 ウインナーソーセージ	だいこん、にんじん、 りりこんぶ、 ブロッコリー、キャベツ	うるち米、さといも、 三温糖、 ホットケーキミックス、 揚げ油	こいくちしょうゆ、みりん 風調味料、かつおだし、豆 みそ、料理酒、マヨネ ーズ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 535kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23.0g 炭水化物 66.2g 塩分 2.1g
28 木	ごはん 手作りさつま揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・豆腐)	○お茶 スティック野菜 ◎牛乳 せんべい	すけとうらら、木綿豆腐、卵、 削り節、絹ごし豆腐、牛乳	長ねぎ、しょうが、こまつな、 はくさい、にんじん、 カットわかめ、たまねぎ、 きゅうり	うるち米、かたくり粉、三温 糖、調合油	こいくちしょうゆ、本みり ん、かつおだし、米みそ、 麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 402kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.8g 炭水化物 62.0g 塩分 1.6g
29 金	食パン ボーロピーンズ ひじきサラダ りんご	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 クラッカー	大豆、豚ひき肉、ウインナー ソーセージ、ヨーグルト、牛 乳	たまねぎ、にんじん、 ホールトマト缶、 干しひじき、レタス、 きゅうり、みかん缶、りんご	食パン、じゃがいも、サラダ 油、三温糖、ごま油、	おろしにんにく、トマトケ チャップ、コンソメ、食 塩、こいくちしょうゆ、穀 物酢、 麦茶 クラッカー	エネルギー 506kcal たんぱく質 15.9g 脂質 19.3g 炭水化物 78.7g 塩分 1.9g
30 土	照り焼き丼 味噌汁(わかめ・もやし) アニマルチーズ	○お茶 せんべい	鶏もも肉、プロセスチーズ	たまねぎ、カットわかめ、 りょくとうもやし、にんじん、 長ねぎ	うるち米、調合油、三温糖	こいくちしょうゆ、米み そ、かつおだし、 麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 400kcal たんぱく質 12.8g 脂質 11.9g 炭水化物 37.9g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・星おやつ合計です

**いもようかん**  
お家でいもようかん作ってみませんか?  
材料(4人~5人分)  
さつまいも・・・1本(250g) 砂糖・・・35g 粉寒天・・・2g 水・・・75cc)

《作り方》  
① さつまいもは、皮をむき柔らかくなるまで茹でて、フードプロセッサーでペーストにする。  
② ①に砂糖を加え、甘さを調整する  
③ 粉寒天と水をへらで混ぜながら沸騰させ、寒天を溶かして寒天液を作る。(沸騰して、約2分加熱)  
④ ②に寒天液を加え、混ぜる。馴染んだら、型に入れて、蒸気が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。  
⑤ 固まったら、型から取り出し食べやすい大きさにカットすれば、出来上がり!!

