



西綾瀬りりおっこ保育園 11月 給食献立表



令和6年

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ		栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ				
01 — 金 —	ごはん オレンジ みそ汁(もやし・油揚げ) かじきまぐろのステーキ 小松菜のサラダ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、まぐろ、油揚げ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、アルファルファもやし、にんじん、生わかめ、たまねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 439 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 280 mg			
02 — 土 —	けんちんうどん 麦茶 ほうれん草とツナの和え物 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、油揚げ	パイン缶、ほうれん草、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 202 mg			
05 — 火 —	ハヤシライス 野菜スープ コールスローサラダ キウイフルーツ	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、ハム	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、りんご、干しぶどう、かんてん(粉)	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつま芋のようかん	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.4 g カルシウム 214 mg			
06 — 水 —	ごはん パナナ みそ汁(大根・あげ) 鶏肉の照焼 キャベツのゆかりあえ	米、コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、キャベツ、だいこん、きゅうり、アルファルファもやし、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 11.4 g カルシウム 210 mg			
07 — 木 —	和風きのこスパゲティ コンソメスープ ささ身サラダ 棒チーズ パイナップル	スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、油、すりごま	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、チーズ、バター	たまねぎ、パイナップル、きゅうり、トマト、れんこん、ごぼう、にんじん、しめじ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、黄ピーマン、しいたけ、生わかめ、あさつき、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 野菜チップス	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.8 g カルシウム 243 mg			
08 — 金 —	のり佃煮ごはん りんご みそ汁(大根・小松菜) さわらのマヨネーズ焼き ひじきの煮物	米、ビーフン、マヨネーズ(スプレッド)、押麦、油、ごま油	牛乳、さわら、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、たまねぎ、れんこん、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、しいたけ、ひじき、板こんにやく、ピーマン、のり佃煮、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ビーフンと野菜のソテー	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.4 g カルシウム 248 mg			
09 — 土 —	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ ブロッコリーとベーコンのサラダ 果物	米、油、ごま	牛乳、焼き豚、なると、ベーコン	たまねぎ、みかん缶、コーン缶、ねぎ、生わかめ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 382 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.6 g カルシウム 167 mg			
11 — 月 —	中華どんぶり 春雨スープ チンゲン菜のあえ物 パナナ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)、なると	パナナ、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、たけのこ、ピーマン、生わかめ、しいたけ、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 486 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 210 mg			
12 — 火 —	ごはん オレンジ みそ汁(もやし・ねぎ) 鶏のから揚げ ミモザサラダ	米、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉	鶏もも肉(皮付き)、ハム、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、ブロッコリー、アルファルファもやし、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.5 g カルシウム 75 mg			
13 — 水 —	クワッサン キウイフルーツ わかめスープ 豆腐ハンバーグ チーズのサラダ	クワッサン、米、パン粉、ごま、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、とろけるチーズ	たまねぎ、キウイフルーツ、きゃべつ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナカレーおにぎり	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.9 g カルシウム 266 mg			
14 — 木 —	とんじるうどん グレープフルーツ 麦茶 ジャーマンポテト 棒チーズ	ゆでうどん、フライドポテト、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、チーズ、チキンナゲット	グレープフルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 25.2 g カルシウム 257 mg			
15 — 金 —	ごはん りんご すまし汁(白菜) 鯖の味噌煮 切干し大根のサラダ	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、ごま、油	牛乳、さば、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、バター	りんご、アルファルファもやし、はくさい、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 263 mg			

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ		栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ				
16 — 土 —	わかめラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、なると、ベーコン	オレンジ、ブロッコリー、もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 205 mg			
18 — 月 —	ベーコンピラフ トマトと卵のスープ ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ	米、ホットケーキ粉、白玉粉、油、砂糖	牛乳、ベーコン、木綿豆腐、ちくわ、卵、きな粉、バター	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、レタス、きゅうり、マッシュルーム缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ドーナツ	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 25.7 g カルシウム 284 mg			
19 — 火 —	肉野菜ラーメン パイナップル 麦茶 さつまいものサラダ 棒チーズ	生中華めん、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、バター、ハム、なると、チーズ、卵	パイナップル、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、レモン果汁、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ヨーグルトケーキ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.7 g カルシウム 299 mg			
20 — 水 —	ごはん キウイフルーツ みそ汁(大根・あげ) はんぺんフライ 小松菜ともやしのあえ物	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、白はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、こまつな、だいこん、もやし、にんじん、みかん缶、パイナップル、ねぎ、さくらんぼ缶、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.8 g カルシウム 270 mg			
21 — 木 —	ごはん オレンジ みそ汁(油揚げ・キャベツ) チャプチェ もやしのナムル	食パン、米、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、油揚げ	オレンジ、アルファルファもやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にら、しいたけ、ピーマン、にんにく、キャベツ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.3 g カルシウム 257 mg			
22 — 金 —	ロールパン 柿 チキンスープ タラのトマト煮 きゅうりとコーンのサラダ	コッペパン、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、米、砂糖	牛乳、たら、鶏ひき肉、ハム、かつお節	かき、キャベツ、かぶ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 457 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.5 g カルシウム 225 mg			
25 — 月 —	舞茸ごはん 豚汁 ブロッコリーのごま酢あえ バナナ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	バナナ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、板こんにやく、まいたけ、ブルーベリージャム、ねぎ、ごぼう、いんげん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブルーベリーのカップケーキ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 289 mg			
26 — 火 —	鶏南蛮うどん 柿 麦茶 小松菜の納豆あえ 棒チーズ	ゆでうどん、ロールパン、さといも、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、チーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、納豆	かき、小松菜、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにやく、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげばん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 24.0 g カルシウム 267 mg			
27 — 水 —	ごはん りんご みそ汁(豆腐・なめこ) 豆腐の松風焼き きんぴらごぼう	米、小麦粉、砂糖、パン粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーズ、淡色みそ、バター	りんご、にんじん、れんこん、ごぼう、なめこ、板こんにやく、こまつな、ねぎ、糸みつば、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.2 g カルシウム 336 mg			
28 — 木 —	麦パン パイナップル オニオンスープ ポークビーンズ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	米、ライ麦パン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、豚肉(ばら)、ベーコン、油揚げ、バター、かつお節	たまねぎ、パイナップル、こまつな、アルファルファもやし、にんじん、ホールトマト缶詰、あさつき、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ごんじゅう 千葉県	エネルギー 760 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 25.1 g カルシウム 250 mg			
29 — 金 —	ふりかけごはん キウイフルーツ みそ汁(豆腐・わかめ) かれのい煮つけ ブロッコリーときのこのサラダ	米、砂糖	牛乳、かれのい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、卵、かつお節	キウイフルーツ、ブロッコリー、りんご、たまねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが、レモン果汁、あおのり、しめじ、えのきたけ	牛乳100 お菓子 ジョア アップルパイ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 294 mg			
30 — 土 —	味噌ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	生中華麺、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、なると、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、パセリ、みかん缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 208 mg			

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

*天候など都合によりメニューを変更することがあります。

西綾瀬りりおっこ保育園 11月 中期食・後期食献立表

令和6年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
午前食					おかゆ 小松菜ともやしのスープ 豆腐と人参煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚とほうれん草煮 果物
午後食					玉ねぎと人参のカレーうどん 小松菜のそばろ煮 果物	人参とほうれん草のうどん 豆腐と大根煮 果物
	4	5	6	7	8	9
午前食		おかゆ きゃべつときゅうりの中華スープ さつまいものそばろ甘煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ 豆腐ときゃべつの味噌煮 果物	おかゆ きゅうりとトマトのスープ(ケチャップ) さつまいものそばろ甘煮 果物	おかゆ 大根と人参の味噌汁 豆腐と小松菜の塩煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーのそばろ煮 果物
午後食		さつまいもときゃべつ味噌のうどん 白身魚ときゅうり煮 果物	大根ときゃべつのうどん きゅうりのそばろコンソメ煮 果物	さつまいもとトマトの味噌のうどん 白身魚と玉ねぎ煮 果物	小松菜と大根のおじや 玉ねぎのそばろ味噌煮 果物	人参とブロッコリーのうどん 豆腐と玉ねぎ煮 果物
	11	12	13	14	15	16
午前食	おかゆ 白菜と人参のスープ 白身魚とチンゲンサイ煮 果物	おかゆ ブロッコリーともやしの味噌汁 人参のそばろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのコンソメスープ 豆腐ときゃべつの塩煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 大根のそばろ味噌煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のカレースープ 白身魚とじゃがいもの味噌煮 果物	おかゆ 人参ともやしのスープ 白身魚とブロッコリー煮 果物
午後食	チンゲンサイと人参のうどん 白菜のそばろ味噌煮 果物	人参ともやしの中華うどん 白身魚とブロッコリー煮 果物	パン(パン粥) きゃべつと人参のスープ 玉ねぎのそばろ味噌煮 果物	玉ねぎと大根のうどん 白身魚と人参のケチャップ煮 果物	じゃがいもと人参のおじや きゅうりのそばろ煮 果物	ブロッコリーともやしのうどん 豆腐と人参煮 果物
	18	19	20	21	22	23
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐とブロッコリーの味噌煮 果物	おかゆ チンゲンサイと人参のスープ さつまいものそばろ甘煮 果物	おかゆ 大根ともやしのスープ 豆腐と小松菜の味噌煮 果物	おかゆ もやしときゅうりの中華スープ きゃべつとそばろ煮 果物	おかゆ キャベツとかぶのスープ 豆腐ときゅうり煮 果物	
午後食	玉ねぎとブロッコリーの味噌おじや 人参のそばろ煮 果物	きゅうりとさつまいもの味噌うどん 白身魚と玉ねぎのケチャップ煮 果物	小松菜ともやしのカレーおじや 大根のそばろ煮 果物	きゃべつともやしの味噌うどん 豆腐ときゅうり煮 果物	パン(パン粥) きゅうりとキャベツのスープ 白身魚とかぶのコンソメ煮 果物	
	25	26	27	28	29	30
午前食	おかゆ 人参とブロッコリーの中華スープ 大根のそばろ煮 果物	おかゆ 人参と小松菜の味噌汁 玉ねぎのそばろケチャップ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 豆腐と小松菜の塩煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ じゃがいものそばろ味噌煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 豆腐とブロッコリーの味噌煮 果物	おかゆ もやしと人参のスープ じゃがいものそばろ煮 果物
午後食	大根と人参の味噌うどん 白身魚とじゃがいも煮 果物	玉ねぎと小松菜のうどん 白身魚と人参の味噌煮 果物	小松菜と人参のコンソメおじや 玉ねぎのそばろ煮 果物	パン(パン粥) 人参とじゃがいものカレースープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物	ブロッコリーと玉ねぎのおじや 人参のそばろ煮 果物	玉ねぎとじゃがいものうどん 豆腐と人参煮 果物