

2024年 11月 献立表

☆今月の食育目標☆
『日本の食文化にふれる』



調布なないろ保育園

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	金	菓子茶	ご飯、豚のしょうが焼き、はくさいのおかか和え、なすと油揚げの味噌汁、果物(バナナ)	ツナとコーンの包み揚げ茶	こめ、ぎょうざの皮、とうもろこし	ツナ、豚肉、かつお節、油揚げ	たまねぎ、黄ピーマン、しょうが、はくさい、にんじん、なす、ねぎ、バナナ	449/14.6 560/18.3
2	土	菓子牛乳	わかめうどん、里芋とこんにゃくの煮物、ヨーグルト、果物	鮭おにぎり茶	うどん、里芋、こめ、ごま	わかめ、豚肉、鶏肉、鮭、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、みつば、糸こんにゃく、さやいんげん、果物	423/16.5 527/20.6
5	火	菓子牛乳	食パン、鶏肉のマーマレード煮、花野菜ソテー、きのこスープ、果物(りんご)	ガーリックライス茶	パン、こめ、マーガリン、とうもろこし	鶏肉、ベーコン、ハム、ウインナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、フロコリー、パセリ、しめじ、えのき、しいたけ、りんご	425/15.2 530/19.0
6	水	菓子茶	ご飯、さわらのねぎ味噌焼き、切干大根の炒め煮、シャキシャキ野菜の沢煮、果物(オレンジ)	揚げパン牛乳	こめ、パン、ごま	さわら、さつまいも、牛乳、豚肉	ねぎ、切干大根、さやえんどう、にんじん、ごぼう、しいたけ、水菜、オレンジ	477/19.8 596/24.8
7	木	菓子茶	けんちんうどん、ポテトサラダ、ヨーグルト、果物(バナナ)	あんまん茶	うどん、じゃが芋、薄力粉、里芋	小豆、鶏肉、豆腐、ハム、ヨーグルト	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、ごまつな、きゅうり、バナナ	434/14.8 542/18.5
8	金	菓子茶	秋の香りご飯、フリの照り焼き、ささみとわかめの酢の物、味噌汁、果物(かき)	じゃこチップス牛乳	こめ、鮭、ぎょうざの皮、さつまいも	フリ、鶏肉、豚肉、しらす、わかめ、青のり、牛乳	しめじ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、みつば、かき	427/16.2 543/21.2
9	土	菓子茶	ベーコンスパゲッティ、ポトフ、ヨーグルト、果物	ハニートースト牛乳	スパゲッティ、パン、はちみつ、マーガリン、じゃが芋、とうもろこし	ベーコン、ウインナー、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、エリンギ、ほうれんそう、にんじん、さやいんげん、果物	443/12.8 553/16.0
11	月	菓子茶	わかめご飯、鶏のからあげ、マカロニサラダ、かぼちゃの味噌汁、果物(りんご)	焼うどんかみかみ昆布茶	こめ、マカロニ、うどん	わかめ、鶏肉、ハム、豚肉、昆布、かつお節	しょうが、きゅうり、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、まいたけ、ねぎ、キャベツ、りんご	451/14.8 563/18.6
12	火	菓子牛乳	白いココロパン、鮭のマヨネーズ焼き、ビーフンソテー、青菜のスープ、果物(オレンジ)	五平もち茶	パン、こめ、もちごめ、ごま、ビーフン	鮭、豚肉、ベーコン	マッシュルーム、たまねぎ、パセリ、キャベツ、しめじ、にんじん、黄ピーマン、チンゲン菜、えのき、ねぎ、しょうが、オレンジ	418/15.7 522/19.6
13	水	菓子茶	ご飯、鶏ごま風味焼き、ひじきの炒り煮、じゃが芋の味噌汁、果物(かき)	コーントースト牛乳	こめ、ごま、じゃが芋、パン、とうもろこし	牛乳、鶏肉、さつまいも、豆腐、ひじき、牛乳	にんじん、ごぼう、さやいんげん、みつば、たまねぎ、パセリ、かき	430/14.5 536/18.0
14	木	菓子牛乳	もやしあんかけラーメン、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、果物(りんご)	メーフルケーキ(卵使用)茶	中華麺、メーフルシロップ、薄力粉、マーガリン	ベーコン、豆乳、豚肉、卵、ヨーグルト	もやし、キャベツ、にんじん、にら、たまねぎ、しめじ、しょうが、かぼちゃ、きゅうり、りんご	430/15.9 538/19.9
15	金	菓子茶	ご飯、豚肉の炭焼き、酢味噌和え、なめこのすまし汁、果物(バナナ)	《ブックメニュー》 パムとケロのドーナツ茶	こめ、薄力粉、マーガリン	豚肉、ちくわ、わかめ、豆乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、なめこ、かぶ、かぶの葉、バナナ	445/14.2 556/17.8
16	土	菓子牛乳	鶏あんかけうどん、ジャーマンポテト、ヨーグルト、果物	焼きおにぎり茶	うどん、じゃが芋、こめ	鶏肉、ベーコン、ヨーグルト	しょうが、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、果物	428/14.1 535/17.6
18	月	菓子牛乳	ご飯、タラの千りソース、ほうれんそうののり和え、秋野菜汁、果物(オレンジ)	ココアの蒸しパン牛乳	こめ、薄力粉、里芋、ココア	タラ、牛乳、のり、鶏肉、豆乳	たまねぎ、ほうれんそう、えのき、かぶ、しいたけ、チンゲン菜、オレンジ	451/18.0 563/22.5
19	火	菓子牛乳	黒糖パン、鶏肉洋風煮込み、コールスローサラダ、バスターフ、牛乳、果物(りんご)	おさつスティック茶	パン、さつまいも、マーガリン、マカロニ、とうもろこし	牛乳、鶏肉、ベーコン	マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、りんご	447/14.6 558/18.2
20	水	菓子茶	《郷土料理献立～鳥取県～》 ☆どんぶり飯(鳥取県)、鮭の香り焼き、切干大根とじゃこの和え物、ごまつなの味噌汁、果物(オレンジ)	長芋の千切ミ茶	こめ、薄力粉、長芋、ごま	鮭、油揚げ、豚肉、豆腐、しらす、のり、ベーコン	にんじん、ごぼう、乾しいたけ、たまねぎ、切干大根、きゅうり、ごまつな、ねぎ、にら、オレンジ	432/18.1 539/22.6
21	木	菓子牛乳	カレーうどん、竹輪の磯辺揚げ、ヨーグルト、果物(バナナ)	千キンライスかみかみ昆布茶	うどん、薄力粉、こめ	ちくわ、青のり、ヨーグルト、鶏肉、豚肉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、バナナ	471/16.2 587/20.3
22	金	菓子牛乳	ご飯、麻婆豆腐、こんにゃくともやしのナムル風、ワンタンスープ、果物(りんご)	マカロニきなこ牛乳	こめ、マカロニ、ワンタンの皮、ごま	豆腐、豚肉、ベーコン、きなこ、牛乳	ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、しょうが、糸こんにゃく、もやし、にんにく、たまねぎ、はくさい、りんご	428/16.2 534/20.2
25	月	菓子茶	《和食の日献立》 ご飯、松風焼き、きゅうりの酢の物、厚揚げのすまし汁、果物(バナナ)	焼きそば茶	こめ、中華麺、パン粉、ごま	鶏肉、豚肉、わかめ、厚揚げ	ねぎ、えのき、もやし、しめじ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、バナナ	445/17.2 557/21.5
26	火	菓子牛乳	白いココロパン、タラのパン粉焼き、キュービクベジタフル、コンソメスープ、牛乳、果物(りんご)	☆たぬきおにぎり茶	パン、こめ、パン粉、薄力粉、とうもろこし	タラ、ベーコン、ハム、牛乳、青のり	パセリ、さやいんげん、にんにく、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご	419/18.5 550/22.1
27	水	菓子茶	ご飯、鶏肉のかりかり焼き、炒めコーンナムル、かぶの味噌汁、果物(オレンジ)	鮭のラスク牛乳	こめ、コーンフレーク、とうもろこし、ごま、鮭、マーガリン	鶏肉、牛乳、油揚げ、ハム	にんじん、ごまつな、もやし、かぶ、かぶの葉、オレンジ	443/16.6 554/20.8
28	木	菓子茶	ちゃんぽんめん、ハスのサラダ、ヨーグルト、果物(みかん)	《誕生会》 ☆タルトタタン風ケーキ、茶	中華麺、ごま、薄力粉、マーガリン	かまぼこ、ベーコン、豚肉、豆乳クリーム、ヨーグルト、豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、れんこん、きゅうり、りんご、みかん	462/16.7 578/20.9
29	金	菓子茶	ハヤシライス、中華きゅうり、ほうれんそうと豆腐のスープ、果物(りんご)	焼き芋茶	こめ、さつまいも	豚肉、鶏肉、豆腐	ほうれんそう、にんじん、しめじ、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、にんにく、りんご	445/13.0 556/16.3
30	土	菓子牛乳	しらすとキャベツのスパゲッティ、だいこんスープ、ヨーグルト、果物	ツナおにぎり茶	スパゲッティ、こめ、マーガリン、とうもろこし	ツナ、しらす、ウインナー、ベーコン、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、だいこん、果物	421/12.1 527/15.2

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「紫いもチップス」「赤ちゃんせんべい」「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
 ※おやつに昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日(月2～3回程度)に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、かき、みかんのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

《新メニュー》

- ・20日(水) ひる どんぶり飯
- ・26日(火) おやつ たぬきおにぎり
- ・28日(木) おやつ タルトタタン風ケーキ

《お知らせ》

- ・15日(金) ブックメニューは「パムとケロのにちようび」よりドーナツを提供します。
- ・地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- ・食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。



都合により献立内容を変更する場合があります。

今年度 後期 目標	カロリー	たんぱく質	今年度 平均	カロリー	たんぱく質
	乳児	460		17.0	乳児
幼児	570	20.0	幼児	548	19.6

