



令和6年11月 献立表



打上保育園

日	献立名	材料名										午後
曜日												
1・15 金 25 月	ごはん 豚肉のかりん揚げ 和風サラダ 味噌汁	精白米 50 油 3 すりごま 0.5 青菜 20	豚肉 1枚=60g 1枚 わかめ 0.3 酢 2 みそ 10	しょうが 1 にんじん 15 砂糖 1 煮干し 3	しょうゆ 2 キャベツ 30 しょうゆ 2	片栗粉 15 きゅうり 10 じゃがいも(生) 30						1, 15日 牛乳・みかん・薄焼きサラダ 25日 牛乳・バナナ・芋けんぴ
2・16 30 土	ごはん(ふりかけ) 五目うどん	精白米 40 たまねぎ 30 みりん 1	ふりかけ キャベツ 30 昆布 3	茹でうどん 100 青ねぎ 3 かつお節 2	鶏肉 25 塩 0.4 しょうゆ 4						牛乳・ゼリー・ソフトサラダ	
5 火	ごはん 肉じゃが 野菜味噌汁	精白米 50 にんじん 30 煮干し 1 みそ 10	牛肉 30 三度豆 3 わかめ 0.2 煮干し 3	油 1 系こんにやく 10 キャベツ 15 煮干し 3	じゃがいも(生) 70 砂糖 3 たまねぎ 15 にんじん 15	たまねぎ 30 しょうゆ 4 にんじん 15						牛乳・じゃが餅・ぱりんこ じゃがいも(生) 30 だんご粉 20 砂糖 7 塩 0.1 油 1.5
6・20 水	ごはん ポークビーンズ 野菜のすまし汁	精白米 50 砂糖 2 水 30 青ねぎ 3	だいず 40 トマトケチャップ 10 キャベツ 15 煮干し 3	豚肉 30 しょうゆ 1 たまねぎ 15 しょうゆ 4	干しいたけ 1 油 1 にんじん 10 塩 0.2	たまねぎ 44 顆粒コンソメ 0.8 わかめ 0.2						牛乳・柿・ぼたぼた焼き
7 木	ごはん 鶏肉のBBQソース焼き 切干大根のサラダ 野菜スープ	精白米 50 にんにく 0.5 すりごま 2 砂糖 1.5 ホールコーン 5	鶏肉(皮付)1枚=60g 1枚 切干しだいこん 3 油 0.5 塩 5	トマトケチャップ 4 にんじん 12 ごま油 0.5 たまねぎ 0 しょうゆ 15	ウスターソース 4 きゅうり 10 酢 2 キャベツ 15	しょうゆ 1 チンゲン菜 15 しょうゆ 2 にんじん 15						牛乳・カスタードロールパン(乳、卵) ・こんぶ
8・22 金	ごはん 鯖の生姜付け焼き もやしのお浸し 味噌汁	精白米 50 しょうが 0.5 しょうゆ 3 みそ 10	さば(切) 60g もやし 25 キャベツ 20	しょうゆ 3 にんじん 10 わかめ 0.3	砂糖 3 切干しだいこん 3 たまねぎ 20 煮干し 3	酒 1 砂糖 1 煮干し 3						8日 牛乳・プリン(乳なし、卵なし) ・えびちび 22日 牛乳・ゼリー・えびちび
9 土	ごはん(ふりかけ) コーンラーメン	精白米 40 わかめ 0.3 しょうゆ 5	ふりかけ キャベツ 20 塩 0.3	麺 100 にんじん 15 煮干し 2	豚肉 30 もやし 8	ホールコーン 20 顆粒コンソメ 0.8						牛乳・ゼリー・星たべよ
11月 29日 金	ごはん ハヤシ 伴三糸	精白米 60 油 1 きゅうり 15	牛肉 35 ハヤシルウ 15 砂糖 3	じゃがいも(生) 30 はるさめ(乾) 6 しょうゆ 3	にんじん 20 キャベツ 20 酢 3	たまねぎ 40 にんじん 15						11日 牛乳・バナナ・芋けんぴ 29日 牛乳・プリン(乳なし、卵なし) ・ソフトサラダ
12 火	ごはん 鮭の塩焼き 大根の炒め煮 味噌汁	精白米 50 薄揚げ 3 たまねぎ 25	鮭(切) 60g 油 0.7 にんじん 12	塩 0.1 砂糖 2 わかめ 0.2	大根(根) 50 しょうゆ 2 煮干し 3	にんじん 5 花鰹 0.5 みそ 10						牛乳・ふかし芋・揚げせんべい
13・27 水	ごはん 肉みそ(丼) けんちん汁	精白米 60 青ピーマン 8 砂糖 3 ごぼう 10 しょうゆ 3	豚ひき肉(生) 60 しめじ 10 しょうゆ 2 にんじん 5 煮干し 3	しょうが 0.5 油 1 木綿豆腐 30 青ねぎ 3	たまねぎ 25 赤みそ 5 薄揚げ 3 油 1	赤ピーマン 8 酒 2 じゃがいも(生) 20 塩 0.5						牛乳・ヨーグルト・ぱりんこ
14 木	ピビンバ 白菜のおかかあえ 中華スープ	精白米 60 青ピーマン 8 ごま油 1.5 しょうゆ 2 顆粒コンソメ 0.8	牛肉 25 油 1 酒 1 花鰹 1 しょうゆ 2.5	ぜんまい 15 ごま(乾) 2 白菜 60 もやし 10	もやし 15 砂糖 5 にんじん 10 干しいたけ 1	にんじん 20 しょうゆ 8 砂糖 1 わかめ 0.3						牛乳・とうふブラウニー・星たべよ 米粉 15 片栗粉 1 ベーキングパウダー 1 ピュアココア 3 油 8 木綿豆腐 25 砂糖 11
18 月	ごはん 南瓜のクリームシチュー 大豆とひじきのサラダ	精白米 50 じゃがいも(生) 30 砂糖 2 油 1	鶏肉 35 油 2 キャベツ 20 ごま油 0.5	かぼちゃ 40 シチュールウ 12 にんじん 15	たまねぎ 20 だいず 10 しょうゆ 2	にんじん 20 乾ひじき 1 酢 2						牛乳・桃缶・ぱりんこ
19 火	ごはん 肉じゃが 野菜味噌汁	精白米 50 にんじん 30 煮干し 1 みそ 10	牛肉 30 三度豆 3 わかめ 0.2 煮干し 3	油 1 系こんにやく 10 キャベツ 15	じゃがいも(生) 70 砂糖 3 たまねぎ 15 にんじん 15	たまねぎ 30 しょうゆ 4 にんじん 15						牛乳・ココア蒸しまんじゅう・ソフトサラダ 米粉 15 コーンスターチ 5 ベーキングパウダー 1.2 ピュアココア 2 砂糖 10 水 20
21 木	ごはん 鶏肉のBBQソース焼き 切干大根のサラダ 野菜スープ	精白米 50 にんにく 0.5 すりごま 2 砂糖 1.5 ホールコーン 5	鶏肉(皮付)1枚=60g 1枚 切干しだいこん 3 油 0.5 塩 0	トマトケチャップ 4 にんじん 12 ごま油 0.5 たまねぎ 15 しょうゆ 3	ウスターソース 4 きゅうり 10 酢 2 キャベツ 20	しょうゆ 1 チンゲン菜 15 しょうゆ 2 にんじん 15						牛乳・芋ようかん・星たべよ さつまいも 50 砂糖 12 粉寒天 0.4 水 50
26 火	ごはん 鮭の塩焼き 大根の炒め煮 味噌汁	精白米 50 薄揚げ 3 たまねぎ 25	鮭(切) 60g 油 0.7 にんじん 12	塩 0.1 砂糖 2 わかめ 0.2	大根(根) 50 しょうゆ 2 煮干し 3	にんじん 5 花鰹 0.5 みそ 10						牛乳・じゃが餅・揚げせんべい じゃがいも(生) 30 だんご粉 20 砂糖 7 塩 0.1 油 1.5
28 木	ごはん 筑前煮 すまし汁	精白米 50 干しいたけ 1.2 しょうゆ 3 煮干し 3	鶏肉 35 三度豆 6 しいたけだし 20 塩 0.2	にんじん 25 れんこん 20 木綿豆腐 40 しょうゆ 3	系こんにやく 15 油 1 わかめ 0.3	ごぼう 10 砂糖 3 青ねぎ 3						牛乳・シヨコラロールパン(乳・卵) ・薄焼きサラダ

<行事食>お誕生日会…14日(木)

※献立は都合により変更する場合があります

3歳以上 100%・3歳未満 80%・完了期 70%
☆完了期のおやつは別紙1