



# 11月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (〇は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		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	調味料		3時おやつ		
1 (金)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト ごぼうのマリネ 春菊と椎茸のスープ	米、じゃがいも、 植物油、〇植物 油、砂糖、片栗粉	鶏胸肉、〇スキ ムミルク、白ご ま、ベーコン	玉ねぎ、トマト缶、人参、 ごぼう、春菊、椎茸、きく らげ、パセリ	酢、コンソメ、 食塩、ソース、 こんぶだし、こ しょう、〇食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶  ポップコーン	488.4(418.8)  19.7(17.6) 19.0(15.3) 1.5(1.3)	
5 (火)	じゃがいもと挽肉のドリア 小松菜とベーコンのソテー ひじきと人参のサラダ えのきと白菜のスープ	米、じゃがいも、 〇ホットケーキ ミックス粉、米粉、 〇植物油、植物 油、〇白玉粉、マ ヨネーズ、砂糖	鶏挽肉、チー ズ、〇スキムミ ルク、ベーコン、 〇黒ごま、〇ス キムミルク	玉ねぎ、小松菜、人参、ト マト缶、いんげん、白菜、 えのき、ひじき	コンソメ、食 塩、醤油、みり ん、酢、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  もちもちドーナツ	537.2(491.8)  12.0(14.1) 21.0(16.9) 1.4(1.4)	
6 (水)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のレモンソースがけ ひじきの煮物 小松菜の和え物 ほうれん草と大根の味噌汁	〇じゃがいも、 米、〇片栗粉、植 物油、こんにゃく、 砂糖、〇マーガ リン、〇砂糖、片栗 粉	鶏胸肉、〇スキ ムミルク、〇ス キムミルク、み そ、油揚げ	玉ねぎ、小松菜、大根、 人参、レモン果汁、ひじ き、ほうれん草、しめじ	みりん、醤油、 〇コンソメ、本 だし、〇食塩、 食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	スキムミルク  いも団子焼き	497.6(434.0)  20.9(18.9) 14.1(12.3) 2.0(1.6)	
7 (木)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉の生姜焼き 里いもの土佐煮 白菜サラダ 小松菜と油揚げの清し汁	米、里いも、〇小 麦粉、マヨネー ズ、〇植物油、こ んにゃく、植物 油、砂糖	豚こま肉、〇ス キムミルク、〇 スキムミルク、 油揚げ、〇干し えび、かつお節 、〇かつお節	白菜、キャベツ、〇キャベ ツ、人参、玉ねぎ、きゅう り、小松菜、しょうが、 青のり	〇ソース、醬 油、みりん、こ んぶだし、食 塩、みりん、こ しょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  お好み焼き	524.6(447.4)  13.2(12.4) 25.1(20.1) 1.9(1.7)	
8 (金)	5分つきコシヒカリごはん さんまのかば焼き うの花炒り 小松菜のお浸し 大根とわかめの味噌汁	米、〇砂糖、植物 油、小麦粉、砂糖	さんま、〇鶏 卵、おから、 〇スキムミルク、 みそ、〇スキム ミルク、竹輪、 かつお節	小松菜、大根、人参、玉 ねぎ、長ねぎ、わかめ、 しょうが	醤油、みりん、 みりん、本だ し、食塩	スキム ミルク お菓子	純水  焼きプリン	483.5(407.1)  17.0(15.0) 18.6(14.5) 1.7(1.4)	
11 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーとコーンの炒め物 キャベツの甘酢漬け 春菊とはんぺんの味噌汁	米、〇小麦粉、〇 砂糖、〇マーガ リン、植物油、片栗 粉、砂糖	鶏胸肉、〇鶏 卵、白みそ、 〇おから、 〇スキムミルク、 ベー コン、〇スキム ミルク、はんぺ ん、かつお節	大根、キャベツ、ブロッコ リー、人参、コーン、玉ね ぎ、長ねぎ、春菊、あさつ き	酢、醤油、みり ん、本だし、食 塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  おからクッキー	508.7(442.0)  17.6(16.2) 16.9(14.5) 2.1(1.7)	
12 (火)	5分つきコシヒカリごはん 白菜と挽肉の重ね焼き きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻和え 小松菜とかぶの味噌汁	〇さつまいも、 米、植物油、砂 糖、片栗粉	鶏と豚の合挽 肉、みそ、さつ ま揚げ、おか ら、スキムミ ルク、白ごま、 〇スキムミルク	ほうれん草、白菜、玉ね ぎ、ごぼう、人参、かぶ、 ピーマン、小松菜	醤油、みりん、 酢、本だし、食 塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  蒸かし さつまいも	494.2(485.0)  14.1(16.0) 15.2(13.9) 1.6(1.5)	
13 (水)	卵とじうどん 鶏肉の胡麻味噌焼き 粉ふきいも 春菊のお浸し	うどん、じゃがい も、〇米、植物 油、砂糖	鶏胸肉、鶏卵、 〇スキムミ ルク、みそ、白ご ま、〇白ごま、 〇スキムミルク	もやし、人参、玉ねぎ、春 菊、ほうれん草、〇わか め、にんにく	醤油、みりん、 本だし、食塩、 パセリ粉、こ しょう、〇食塩	スキム ミルク お菓子	スキムミルク  わかめおにぎり	523.0(507.9)  25.8(25.4) 12.7(11.9) 3.1(2.6)	
14 (木)	5分つきコシヒカリごはん 和風ミートローフ じゃがいもの炒めサラダ ブロッコリーの和え物 かぶとしめじのスープ	米、じゃがいも、 〇スパゲティ、 植物油、砂糖、片 栗粉、パン粉、 〇植物油、ごま油	鶏挽肉、 〇スキムミルク、豆腐、 おから、 〇スキムミルク、 〇ウ インナー、スキ ムミルク、白ご ま	ブロッコリー、人参、 〇白菜、かぶ、 〇玉ねぎ、玉 ねぎ、 〇人参、赤ピー マン、長ねぎ、 〇コーン、し めじ、レモン果汁、ひじ き、干し椎茸	醤油、酢、コン ソメ、食塩、こ しょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  白菜入り スープスパゲティ	490.2(428.1)  16.7(15.5) 17.7(15.1) 2.3(1.9)	
15 (金)	秋の紅葉ごはん 鶏肉のオープン焼き 栗のスイートポテト 大根の塩昆布漬け けんちん汁	米、さつまいも、 植物油、里いも、 〇マーガリン、 〇砂糖、片栗粉、 〇白玉粉、砂糖、 マーガリン	鶏胸肉、豆腐、 鶏挽肉、スキ ムミルク、黒ごま、 〇スキムミルク	大根、人参、ごぼう、長ね ぎ、しめじ、えのき、椎 茸、大根の葉、にんにく、 昆布	醤油、みりん、 こんぶだし、食 塩、本だし、み りん	スキム ミルク お菓子	純水  お麩ラスク	565.2(541.8)  22.8(22.9) 22.4(19.7) 2.0(1.8)	

栄養士 吉田

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。

純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



# 11月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		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	調味料		3時おやつ		
18 (月)	5分つきコシヒカリごはん 酢豚 白菜の中華煮 もやしとにらのナムル ほうれん草ときくらげのスープ	米、○砂糖、○ マーガリン、○小 麦粉、砂糖、植物 油、片栗粉、ごま 油	豚こま肉、○鶏 卵、◎スキミ ルク、厚揚げ、 ○スキミル ク、黒ごま	もやし、白菜、玉ねぎ、人 参、にら、○オレンジ、あ さつき、ほうれん草、ピー マン、きくらげ、干し椎茸	醤油、酢、ケ チャップ、みり ん、コンソメ、中 華だし、食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶 オレンジ ブラウニー	487.2(425.7) 13.5(12.9) 22.4(18.9) 1.9(1.6)	
19 (火)	5分つきコシヒカリごはん おろしハンバーグ 里いもの胡麻味噌和え ほうれん草の和え物 キャベツと大根の清し汁	米、○さつまい も、里いも、○小 麦粉、○マーガ リン、片栗粉、植物 油、○砂糖、砂糖	豚挽肉、◎スキ ムミルク、おか ら、白みそ、○ スキムミルク、 スキムミルク、 白ごま	大根、玉ねぎ、ほうれん 草、キャベツ、人参	ポン酢、みり ん、醤油、こん ぶだし、食塩、 本だし	スキム ミルク お菓子	純水 さつまいもの ケーキ	486.4(425.0) 14.5(13.7) 15.2(13.1) 2.0(1.7)	
20 (水)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け さつまいもの甘煮 キャベツのお浸し 白菜と豆腐の味噌汁	米、さつまいも、 ○小麦粉、砂糖、 植物油、片栗粉	鶏胸肉、豆腐、 ◎スキムミ ルク、白みそ、か つお節	キャベツ、白菜、○大根、 人参、○ごぼう、○人参、 ○長ねぎ、長ねぎ、あさ つき、○小松菜、○青の り	醤油、みりん、 酢、○みりん、 ○醤油、本だ し、○食塩、食 塩	スキム ミルク お菓子	麦茶 すいとん	526.4(457.0) 22.0(19.7) 11.0(9.8) 2.5(2.1)	
21 (木)	<b>☆☆ お弁当持ち散歩 ☆☆</b>					スキム ミルク お菓子	純水 抹茶 パウンドケーキ	587.9(498.4) 16.2(14.8) 26.1(21.0) 1.5(1.4)	
22 (金)	5分つきコシヒカリごはん ポークカレー キャベツの洋浸し ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 白菜とにんじんのスープ	米、○食パン、 じゃがいも、植物 油、○マヨネーズ	豚こま肉、スキ ムミルク、◎ス キムミルク	キャベツ、人参、玉ねぎ、 白菜、○コーン、ブロッ コリー、カリフラワー、○玉 ねぎ、長ねぎ、コーン、○ パセリ	カレールウ、 酢、コンソメ、 みりん、食塩、 こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶 コーンマヨネーズ トースト	578.3(544.5) 13.5(15.2) 24.4(21.2) 3.1(2.6)	
25 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り焼き 里いもと油揚げの煮物 春菊の胡麻酢和え 小松菜と麩の味噌汁	米、里いも、○小 麦粉、砂糖、○砂 糖、植物油、こん ぶやく、○マーガ リン、麩	鶏胸肉、◎スキ ムミルク、みそ、 ○鶏卵、油揚 げ、白ごま、○ 練乳	もやし、春菊、○人参、長 ねぎ、人参、小松菜、しょ うが	醤油、みりん、 酢、本だし	スキム ミルク お菓子	純水 人参入り甘食	510.7(436.7) 21.2(18.8) 13.7(11.0) 1.9(1.6)	
26 (火)	5分つきコシヒカリごはん 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜ときのこの炒め物 白菜の漬物 豆腐と春菊の清し汁	米、○焼そばめ ん、植物油、片栗 粉、○植物油、砂 糖	鶏と豚の合挽 肉、豆腐、○豚 こま肉、◎スキ ムミルク、おか ら、スキムミ ルク	玉ねぎ、小松菜、白菜、 ○もやし、○キャベツ、 キャベツ、人参、○人参、 ○玉ねぎ、長ねぎ、春 菊、○にら、しめじ、えの き	○ソース、醬 油、酢、食塩、 こんぶだし、こ しょう	スキム ミルク お菓子	麦茶 焼きそば	553.0(469.7) 15.8(14.5) 25.1(20.2) 1.9(1.6)	
27 (水)	5分つきコシヒカリごはん 筑前煮 小松菜の白和え もやしとわかめの酢の物 白菜となめこの味噌汁	○さつまいも、 米、砂糖、○砂 糖、○植物油、こ んにやく、植物油	鶏胸肉、豆腐、 厚揚げ、○スキ ムミルク、◎ス キムミルク、み そ、○白ごま、 白ごま	もやし、人参、ごぼう、れ んこん、なめこ、玉ねぎ、 小松菜、ひじき、白菜、わ かめ	醤油、酢、みり ん、○醤油、本 だし、食塩	スキム ミルク お菓子	スキムミルク 大学いも	471.4(412.9) 14.8(14.0) 13.1(11.5) 2.3(1.9)	
28 (木)	<b>☆☆ お弁当持ち参日 ☆☆</b>					スキム ミルク お菓子	純水 バナナマフィン	521.5(445.4) 13.2(12.4) 19.2(15.4) 4.0(3.3)	

栄養士 吉田

☆今月の地元野菜は『ほうれん草』『小松菜』『白菜』『ブロッコリー』などになります。