



# 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	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
1月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のマリネ ひじきと高野豆腐の煮物 大根のごま塩和え ほうれん草と大根の味噌汁	494.4(431.0) 19.4(17.6) 20.4(17.2) 1.0(0.9)	米、○小麦粉、○砂糖、植物油、○マーガリン、こんにやく、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏胸肉、○鶏卵、みそ、油揚げ、高野豆腐、◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、人参、ひじき、ほうれん草、レモン果汁	酢、しょうゆ、みりん、本だし、食塩、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	パウンドケーキ
2火	5分つきコシヒカリごはん マーボー厚揚げ 春雨とピーマンのチャプチェ ひじきと大豆の中華サラダ 白菜ときくらげのスープ	483.7(433.8) 18.8(17.2) 21.7(17.9) 1.4(1.2)	米、植物油、春雨、○砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉	厚揚げ、鶏挽肉、鶏胸肉、○スキムミルク、大豆、鶏卵、ツナ、赤みそ、高野豆腐、◎スキムミルク	○パイナップル缶、白菜、○冬瓜、長ねぎ、人参、ピーマン、ひじき、干し椎茸、○レモン果汁、きくらげ、○ヨーグルト菌、にんにく、しょうが	酢、醤油、みりん、中華だし、食塩	スキムミルク お菓子	パイナップルジャムのヨーグルト
3水	★ 文化の日 ★							
4木	5分つきコシヒカリごはん ひじきの和風ハンバーグ ブロッコリーととり肉の炒め煮 じゃがいもの炒めサラダ 小松菜と厚揚げの清し汁	505.9(440.4) 17.2(15.9) 22.3(18.8) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○スパゲティ、植物油、片栗粉、○植物油	豚挽肉、鶏胸肉、厚揚げ、おから、○スキムミルク、○ウインナー、白ごま、◎スキムミルク	玉ねぎ、大根、ブロッコリー、○白菜、小松菜、人参、○人参、○玉ねぎ、○コーン、にら、レモン果汁、ひじき	ポン酢、酢、醤油、こんぶだし、みりん、食塩、食塩、本だし、しょうゆ、こしょう	スキムミルク お菓子	白菜入り スープスパゲティ
5金	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー キャベツの洋浸し 小松菜とツナサラダ にんじんと大豆のスープ	524.5(508.0) 19.3(20.1) 21.4(18.9) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、植物油、小麦粉、片栗粉	鶏胸肉、○鶏卵、ツナ、大豆、○スキムミルク、スキムミルク、高野豆腐、◎スキムミルク	玉ねぎ、キャベツ、人参、小松菜、コーン、○オレンジ	カレーウ、酢、みりん、コンソメ、食塩、ソース、ケチャップ、こしょう	スキムミルク お菓子	オレンジブラウニー
8月	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ 白菜とブロッコリーの中華煮 もやしとにらのナムル ほうれん草とたまごのスープ	521.5(452.8) 17.8(16.4) 26.9(22.5) 1.4(1.2)	米、○マカロニ、植物油、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	豚こま肉、○きなこ、鶏挽肉、鶏卵、○スキムミルク、高野豆腐、黒ごま、◎スキムミルク	白菜、もやし、玉ねぎ、人参、ほうれん草、ブロッコリー、にら、ピーマン、きくらげ、しょうが	酢、醤油、みりん、中華だし、みりん、食塩	スキムミルク お菓子	マカロニのあべかわ スキムミルク
9火	ほうとう風肉入りうどん 鶏の天ぷら かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツとわかめの塩だれ和え	523.8(507.4) 20.9(21.4) 22.4(19.7) 1.6(1.5)	うどん、○米、植物油、天ぷら粉、小麦粉、ごま油、砂糖、片栗粉	鶏肉、豚こま肉、鶏挽肉、みそ、赤みそ、◎スキムミルク	かぼちゃ、キャベツ、人参、長ねぎ、ほうれん草、○小松菜、しょうが、レモン果汁、乾燥わかめ	みりん、しょうゆ、○食塩、本だし、こんぶだし、食塩、食塩、本だし、○こんぶだし、こしょう	スキムミルク お菓子	小松菜おにぎり
10水	5分つきコシヒカリごはん 白菜と挽肉の重ね焼き 大豆入りきんぴらごぼう 大根しりしり きのこ小松菜の清し汁	507.6(494.4) 16.5(17.9) 21.7(19.2) 1.0(1.0)	○じゃがいも、米、植物油、○片栗粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、○マーガリン	合挽肉(鶏・豚)、豆腐、大豆、おから、○スキムミルク、さつま揚げ、ツナ、◎スキムミルク	白菜、大根、玉ねぎ、ごぼう、人参、小松菜、大根の葉、しめじ、ピーマン	酢、みりん、めんつゆ、醤油、しょうゆ、こんぶだし、○コンソメ、本だし、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	いも団子焼き
11木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き ひじきと大豆と豚肉の煮物 キャベツの和え物 ほうれん草と里いもの味噌汁	520.6(452.2) 23.0(20.6) 20.5(17.4) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、○小麦粉、植物油、こんにやく、里いも、○砂糖、砂糖、ごま油、○ごま油、○植物油、砂糖	鶏胸肉、○豚挽肉、みそ、豚こま肉、大豆、白ごま、◎スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ、○玉ねぎ、人参、ほうれん草、ひじき、○干し椎茸、にんにく	○みりん、○醤油、醤油、○ドライイースト、本だし、しょうゆ、みりん、○食塩、食塩、本だし、○鶏ガラだし	スキムミルク お菓子	肉まん
12金	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き 白菜と厚揚げと大豆の炒め煮 ブロッコリーと鶏肉の和風サラダ 大根と小松菜の清し汁	492.4(429.5) 17.5(16.1) 25.8(21.6) 1.0(0.8)	米、○白玉麩、○マーガリン、○砂糖、植物油、ごま油	豚ばら肉、○スキムミルク、鶏胸肉、厚揚げ、チーズ、大豆、◎スキムミルク	白菜、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、大根、ごぼう、小松菜、にんにく	みりん、しょうゆ、酢、醤油、こんぶだし、食塩、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	お麩ラスク スキムミルク

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	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分( ) は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
15月	5分つきコシヒカリごはん 白菜と鶏団子のあんかけ うの花炒り キャベツの甘酢漬 春菊とはんぺんの味噌汁	534.3(463.0) 18.9(17.3) 19.1(16.2) 1.3(1.1)	米、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、植物油、砂糖	鶏挽肉、おから、○おから、○スキムミルク、豆腐、○鶏卵、竹輪、みそ、はんぺん、◎スキムミルク	白菜、キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、春菊	酢、みりん、本だし、醤油、食塩	スキムミルク お菓子	おからクッキー ミルクココア
16火	<b>★ お弁当持ち散歩 ★</b>						スキムミルク お菓子	もちもちドーナツ スキムミルク
17水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉と厚揚げの野菜あんかけ ひじきの白和え もやしとわかめの酢の物 白菜となめこの味噌汁	514.0(439.0) 18.8(16.9) 18.2(14.6) 1.4(1.2)	米、○さつまいも、○砂糖、植物油、片栗粉、○植物油、砂糖	鶏胸肉、豆腐、厚揚げ、○スキムミルク、みそ、白ごま、○黒ごま、◎スキムミルク	白菜、もやし、人参、なめこ、玉ねぎ、ひじき、ピーマン、乾燥わかめ	酢、○みりん、醤油、○醤油、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	大学いも スキムミルク
18木	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ 白菜ときのこの炒め物 キャベツと鶏ササミのサラダ 豆腐と小松菜のスープ	484.8(431.0) 18.6(16.7) 22.6(19.2) 1.5(1.3)	米、○ピーマン、植物油、○ごま油、○植物油、片栗粉	合挽肉(鶏・豚)、豆腐、鶏肉、おから、○鶏卵、チーズ、◎スキムミルク	玉ねぎ、白菜、キャベツ、○キャベツ、人参、小松菜、○人参、○玉ねぎ、○にら、しめじ、ピーマン、えのき	ハヤシルウ、酢、○みりん、ケチャップ、食塩、ソース、コンソメ、○中華だし、○醤油、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	焼きビーフン
19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 人参とごぼうのマリネ けんちん汁	494.6(484.1) 20.7(21.2) 14.6(13.5) 1.3(1.2)	米、さつまいも、○小麦粉、植物油、片栗粉、○植物油、○砂糖、ごま油、砂糖、マーガリン	鶏胸肉、鶏挽肉、○スキムミルク、豆腐、スキムミルク、白ごま、黒ごま、○かつお節、◎スキムミルク	もやし、○キャベツ、人参、大根、ごぼう、しめじ、長ねぎ、えのき、椎茸、きくらげ、しょうが、にんにく、○青のり	醤油、○ソース、酢、みりん、こんぶだし、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	お好み焼き ミルクティー
22月	5分つきコシヒカリごはん 鶏挽肉のつくね焼き 切り干し大根の煮物 春菊ともやしのお浸し なめことわかめの味噌汁	501.8(436.9) 21.2(19.1) 18.0(15.3) 1.5(1.3)	米、○パン(8枚切)、植物油、こんにゃく、砂糖、片栗粉、ごま油、○植物油、○マヨネーズ	鶏挽肉、○スキムミルク、豆腐、みそ、○ツナ、おから、スキムミルク、油揚げ、◎スキムミルク	もやし、人参、切干大根、なめこ、玉ねぎ、春菊、長ねぎ、○玉ねぎ、乾燥わかめ、干し椎茸、○パセリ	しょうゆ、みりん、本だし、醤油、本だし、こんぶだし、食塩、○食塩	スキムミルク お菓子	ツナサンド スキムミルク
23火	<b>★ 勤労感謝の日 ★</b>							
24水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬 豚肉と大根の炒め煮 キャベツのお浸し 白菜とほうれん草の味噌汁	496.6(434.9) 21.2(18.8) 15.3(12.9) 1.2(1.1)	米、○さつまいも、○ホットケーキミックス粉、砂糖、片栗粉、植物油、○マーガリン、○砂糖、ごま油	鶏胸肉、○スキムミルク、豚こま肉、みそ、かつお節、◎スキムミルク	人参、大根、キャベツ、白菜、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、あさつき、大根の葉	しょうゆ、酢、みりん、醤油、本だし、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	さつまいものケーキ スキムミルク
25木	5分つきコシヒカリごはん 肉団子の甘酢あんかけ 春雨とにらと大豆の炒め物 小松菜のナムル しめじと厚揚げのスープ	507.9(443.9) 17.0(15.5) 16.0(13.5) 1.4(1.3)	米、○ホットケーキミックス粉、片栗粉、植物油、春雨、砂糖、ごま油	合挽肉(鶏・豚)、○カルピス、豆腐、おから、厚揚げ、○スキムミルク、大豆、黒ごま、◎スキムミルク	もやし、玉ねぎ、人参、小松菜、長ねぎ、にら、しめじ、ピーマン	酢、醤油、コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	カルピス蒸しパン
26金	<b>☆☆☆ 一緒に遊ぼう会 ☆☆☆</b>							
29月	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 ピーマンと人参のマリネ 人参のポタージュ	521.4(454.6) 20.3(18.1) 18.8(15.7) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス粉、植物油、○マーガリン、小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖	鶏胸肉、スキムミルク、○スキムミルク、ベーコン、白ごま、◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、トマト缶、○バナナ、ピーマン、きくらげ、パセリ	酢、ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、醤油、こんぶだし、こしょう	スキムミルク お菓子	バナナマフィン
30火	5分つきコシヒカリごはん 白菜と肉団子の春雨スープ煮 切り干し大根とエリンギの中華風炒め 大豆の中華風甘辛揚げ にらと南瓜のスープ	531.1(486.1) 19.0(19.6) 21.4(17.3) 1.4(1.3)	米、○スパゲティ、植物油、片栗粉、春雨、○植物油、○砂糖、砂糖、ごま油	鶏挽肉、豚こま肉、大豆、豆腐、○スキムミルク、おから、◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、○玉ねぎ、切干大根、人参、にら、エリンギ、ピーマン、○しめじ、○えのき、○コーン、○あさつき、しょうが、きくらげ	○醤油、中華だし、醤油、みりん、食塩、○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	きのこスパゲティ ミルクティー

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