

＜11月給食予定献立表＞

東奥幼稚園

2024年11月1日（金）～2024年11月30日（土）

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	10時おやつ	3時おやつ	
1	金	ごはん チキンピカタ 野菜炒め 板ふのすまし汁・オレンジ	鶏肉、粉チーズ たまご、さつま揚げ わかめ、とうふ 牛乳	レタス、はくさい、しめじ にんじん、ピーマン オレンジ	こめ、サラダ油 板ふ、さつまいも グラニュー糖	427 (522)	牛乳	★シュガーポテト 麦茶	
2	土	学園祭 							
5	火	ごはん ハヤシライス さっぱりサラダ いちごヨーグルト	豚肉、かにかまぼこ いちごヨーグルト 牛乳	たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース、はくさい スイートコーン	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	469 (528)	牛乳	お菓子 麦茶	
6	水	納豆ごはん ほっけのつけ焼き きゃべつのカレーソー 生揚げの豆乳みそ汁・白桃缶	納豆、骨取りほっけ ロースハム、生揚げ 調整豆乳、牛乳	トマト、きゃべつ たまねぎ、ミックスベジタブル ほうれん草、白桃缶 キウイ	こめ、サラダ油	385 (449)	牛乳	キウイ 麦茶	
7	木	ごはん 野菜コロッケ チキンサラダ たまごのみそ汁・オレンジ	鶏ささみ、たまご 牛乳	にんじん、ブロッコリー 黄ピーマン、たまねぎ オレンジ	こめ、野菜コロッケ サラダ油、バター 白砂糖、食パン	431 (461)	牛乳	食パン 麦茶	
8	金	まぜそば 卵豆腐 中華スープ ミニゼリー	豚ひき肉、大豆ミート 卵豆腐、なると カルピス	たまねぎ、にんじん もうそう、にら、レタス こまつな、干しいたけ ミニゼリー	中華めん、ごま油 サラダ油、バター パイシート、黒いりごま 白いりごま、グラニュー糖	284 (365)	カルピス	★ごまパイ 麦茶	
9	土	ごはん 肉豆腐 まぜそば わかめのみそ汁・パン缶	木綿豆腐、豚肉 ちくわ、わかめ、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、絹さや チンゲン菜、パン缶	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖	221 (396)	牛乳	お菓子 麦茶	
11	月	わかめごはん さばの塩焼き バター醤油ソー 豆腐のみそ汁・黄桃缶	骨取りさばの塩焼き ポークウィンナー とうふ、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ スイートコーン、アスパラガス えのきだけ、チンゲン菜 黄桃缶、キウイ	こめ、ナチュラルポテト バター	395 (420)	牛乳	キウイ 麦茶	
12	火	ごはん 鶏からあげの酢豚風炒め はるさめサラダ たまごのみそ汁・りんご	鶏肉、ロースハム たまご、牛乳	たまねぎ、にんじん ピーマン、干しいたけ パン缶、きゅうり 葉だいこん、りんご	こめ、サラダ油 白砂糖、はるさめ マヨネーズ	467 (513)	牛乳	お菓子 麦茶	
13	水	ごはん ツナときのこの卵とじ こまごま もやしのみそ汁・オレンジ	たまご、シーチキン スライスかまぼこ 油揚げ、牛乳	たまねぎ、しめじ 万能ねぎ、こまつな もやし、オレンジ	こめ、白砂糖 白すりごま	381 (391)	牛乳	お菓子 麦茶	
14	木	スマイルランチデー 							
15	金	ごはん 三色丼 お楽しみコロッケ ちいさな秋のすまし汁・いちごみるくゼリー	鶏ひき肉、大豆ミート たまご、もみじかまぼこ いちごみるくゼリー スキムミルク、牛乳	ほうれん草、レタス しめじ、えのきだけ 万能ねぎ、フレッシュアップル	こめ、サラダ油 白砂糖 お楽しみコロッケ★ ホットケーキ粉	385 (450)	牛乳	★りんご蒸しパン 麦茶	
16	土	ごはん ケチャップ麻婆 カラフルサラダ えび団子スープ・パン缶	木綿豆腐、豚ひき肉 ロースハム、えびボール 牛乳	たまねぎ、もうそう、にんじん グリーンピース、ブロッコリー 黄ピーマン、はくさい 絹さや、パン缶	こめ、サラダ油	387 (411)	牛乳	お菓子 麦茶	
18	月	ごはん クリームシチュー ソーセージサラダ みかん缶	鶏肉、スキムミルク 魚肉ソーセージ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ きゅうり、スイートコーン みかん缶、ミックスジュース	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	394 (456)	ミックスジュース	お菓子 麦茶	
19	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 塩昆布和え だいごんの豆乳みそ汁・フルーツポンチ	豚肉、ちくわ、塩昆布 調整豆乳、牛乳	たまねぎ、にら、もやし むき枝豆、にんじん だいごん、葉だいごん フルーツカクテル缶、りんご	こめ、サラダ油 ごま油	453 (453)	牛乳	りんご 麦茶	
20	水	納豆ごはん 赤魚の照り焼き 金平ごぼう あいしょう汁・ミニゼリー	納豆、骨取り赤魚 さつま揚げ、豚ベーコン 牛乳	トマト、ごぼう にんじん、絹さや たまねぎ、しめじ ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、白いりごま さつまいも、はるさめ	411 (499)	牛乳	お菓子 麦茶	
21	木	ごはん とんとん天 ブロッコリーサラダ わかめスープ・バナナ	豚肉、たまご かにかまぼこ わかめ、マミー	青じそ、レタス ブロッコリー、黄ピーマン もうそう、ねぎ バナナ	こめ、サラダ油	435 (469)	マミー	お菓子 麦茶	
22	金	和風てりやきチーズバーガー マカロニサラダ・ポテト フルーツ杏仁 幼児ぶどう	ハンバーガーパーティ ビザ用チーズ あわせる杏仁 牛乳、スキムミルク	レタス、きゅうり トマト、パン缶 黄桃缶、幼児ぶどう かぼちゃ	パンズパン、サラダ油 白砂糖、マカロニサラダ アンパンマンポテト バター、黒いりごま	482 (553)	牛乳	★かぼちゃのおやき 麦茶	
25	月	ごはん エビカツ ふろふき大根風 いもっ子汁・みかん缶	エビカツ、ちくわ とうふ、鶏肉 牛乳	きゃべつ、スイートコーン だいごん、はくさい にんじん、ごぼう、しめじ 万能ねぎ、みかん缶	こめ、サラダ油 マヨネーズ、白砂糖 さといも、糸こんにゃく	413 (435)	牛乳	お菓子 麦茶	
26	火	青菜ごはん 豆腐ステーキ たまごサラダ ポテトスープ・りんご	ふんわり豆腐ステーキ たまご、魚肉ソーセージ ポークウィンナー スキムミルク、牛乳	にんじん、ブロッコリー たまねぎ、りんご	こめ、サラダ油 白砂糖、マヨネーズ じゃがいも	395 (496)	ココアミルク	お菓子 麦茶	
27	水	ごはん かれのいオニオンヨーグルト焼き こまつなのチーズおかつ和え 卵豆腐のすまし汁・ミニゼリー	骨取りがれい プレーンヨーグルト サラダチーズ、卵豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん トマト、こまつな みずな、ミニゼリー バナナ	こめ、マヨネーズ 白砂糖	347 (428)	牛乳	バナナ 麦茶	
28	木	ふりかけごはん お好み焼き卵 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁・黄桃缶	たまご、むきえび 芽ひじき、さつま揚げ とうふ、牛乳	きゃべつ、カリフラワー にんじん、いんげん ほうれん草、黄桃缶 オレンジ	こめ、サラダ油 マヨネーズ、ごま油 糸こんにゃく 白砂糖	427 (459)	牛乳	オレンジ 麦茶	
29	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシング和え こまつなのみそ汁・フルーツポンチ	鶏肉、ロースハム 高野豆腐、カルピス	かぼちゃ、もやし きゅうり、こまつな フルーツカクテル缶	こめ、マーマレードジャム サラダ油、白すりごま 白砂糖、ナチュラルポテト	446 (519)	カルピス	★コンソメポテト 麦茶	
30	土	かき揚げうどん 厚焼きたまご 和梨ゼリー	スライスかまぼこ わかめ、厚焼きたまご 牛乳	野菜かき揚げ、ねぎ トマト、和梨ゼリー	うどん、サラダ油 白砂糖、食パン	266 (308)	牛乳	食パン 麦茶	

★マークがついているおやつは手作りです。
()は3歳未満児のエネルギー表示となっております。

作成 (株)栄研 / 栄養管理課