



# 献立表



2024年11月

ときのはこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
1 金	昼食	ご飯(玄米) 牛肉のすき焼き風煮 大根のおかか和え 小松菜の味噌汁	玄米(幼児)、白米(乳児) 糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖	焼き豆腐、牛肉 かつお節 味噌	玉葱、白菜 大根、人参 小松菜、玉葱、青葱	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	柿、りんご	
2 土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
5 火	昼食	菜飯ご飯 鯖のごま照り焼き ひじきと大豆の煮物 わかめの味噌汁	米 ごま 砂糖	鯖 大豆、ひじき わかめ、味噌	人参、いんげん ほうれん草、玉葱	菜めしふりかけ(鰹節粉末入り) みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 麩ラスク	麩、バター、砂糖	牛乳		
6 水	昼食	ご飯 グリルチキン(味噌ソース) ほうれん草とコーンの和え物 えのきのすまし汁	米 砂糖 砂糖	鶏肉、味噌 しらす	生姜 ほうれん草、コーン えのき、玉葱、小松菜	みりん、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、砂糖、油	牛乳 豚肉	人参、にら、干し椎茸	酒、しょうゆ、鶏がら、塩
7 木	昼食	ご飯 鮭の西京焼き かぶの塩昆布和え 白菜のすまし汁	米	鮭、白味噌 塩昆布	かぶ、かぶ葉、人参 白菜、もやし、えのき	みりん、酒 だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	お茶 元気もりもりチャーハン	米、ごま油		玉葱、人参、コーン、ピーマン、切干大根	鶏がら、しょうゆ
8 金	昼食	ポークカレーライス いろいろサラダ	米、じゃが芋、ルウ、油 油、砂糖	豚肉、スキムミルク	玉葱、人参 ブロッコリー、パプリカ、コーン	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース 酢、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 あげぱん(きな粉)	油、砂糖、マーガリン、小麦粉	牛乳 きな粉、牛乳		塩
9 土	昼食	ハニーロール ミネストローネ風スープ チーズ・牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋、砂糖、油	牛乳 豚肉、大豆 牛乳、チーズ	トマト、玉葱、人参、ブロッコリー	塩 ケチャップ、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、ミレービスケット	牛乳		
11 月	昼食	ご飯 手作りふりかけ 鯖のパン粉焼き 高野豆腐の煮物 玉葱の味噌汁	米 ごま、砂糖 パン粉、油 砂糖	ひじき、かつお節 鯖、青のり 高野豆腐 味噌	にんにく 人参、いんげん、干し椎茸 ほうれん草、玉葱、青葱	しょうゆ、みりん 酒、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ジャムパイ	小麦粉、砂糖、マーガリン、いちごジャム	牛乳 スキムミルク		塩
12 火	昼食	ご飯 ポークビーンズ キャベツのさっぱりサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	豚肉、大豆 ツナ	トマト、玉葱、人参、にんにく キャベツ、パプリカ 南瓜、えのき、白葱	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつまいも	牛乳		
13 水	昼食	ちゃんぽん風うどん 鱈の塩焼き	干しうどん、片栗粉、ごま油	豚肉 鱈	白菜、人参、もやし、にら、白葱、筍	だし汁、しょうゆ、鶏がら、酒、塩 酒、塩
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん 塩昆布おにぎり	米	かえりちりめん 塩昆布		
14 木	昼食	ご飯 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐の味噌汁	米 砂糖、油 砂糖	鶏肉 わかめ 豆腐、味噌	人参、ごぼう、筍、いんげん、干し椎茸 きゅうり 玉葱、青葱	だし汁、しょうゆ、酒、みりん 酢、しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ココアマールケーキ	ホットケーキ粉、砂糖、バター、粉砂糖	牛乳 スキムミルク		ココア
15 金	昼食	切干大根入りピビンバ わかめのおかか和え 中華スープ	米、砂糖、ごま、ごま油、油 砂糖	豚ひき肉 わかめ、かつお節 豆腐	ほうれん草、もやし、人参、切干大根、にら、にんにく 白菜、チンゲン菜	しょうゆ、酒 しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 メロンパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
16 土	昼食	黒糖ロールパン 煮込みスープ フルーツ、牛乳	小麦粉、黒糖、マーガリン じゃが芋、油	牛乳 鶏肉 牛乳	玉葱、人参、大根、ほうれん草 バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		

11月の給食は、この基準をもとに作っています。

めばえ組は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。

### ◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

(月・木)畑のクラッカー (火・金)野菜スティック

(水・土)赤ちゃんせんべい

原材料は国産のものを使用

合成着色料、合成保存料、化学調味料などが不使用のお菓子です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
1~2歳児	470	15.4 ~ 23.6	10.5 ~ 15.8	220	2.3	191	0.27	0.29	21	3.0	1.5未満
3~5歳児	553	18.0 ~ 27.7	12.3 ~ 18.4	246	2.4	188	0.32	0.37	24	3.9	1.7未満



# 献立表



2024年11月

ときのはこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
18 月	昼食	ご飯 鯖のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 油、小麦粉 マヨネーズドレッシング、砂糖	鯖 大豆、ひじき	きゅうり、人参 玉葱、しめじ、人参	ワイン（白）、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 ブルーベリーヨーグルト	ミレービスケット 砂糖、ブルーベリージャム	ヨーグルト、スキムミルク		
19 火	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのしらす和え 南瓜の味噌汁	米 片栗粉、小麦粉、油 砂糖	鶏肉 しらす 油揚げ、味噌	生姜、にんにく キャベツ、人参 南瓜、なめこ	しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
20 水	昼食	中華丼 もやしのナムル 中華スープ	米、片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油	豚肉 豆腐、わかめ	白菜、玉葱、人参、葱、にら、干し椎茸、生姜 もやし、ほうれん草、コーン 玉葱	しょうゆ、みりん、鶏がら、酒 しょうゆ、酢 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 おかかわかめおにぎり	米	炊き込みわかめ、かつお節		
21 木	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーの土佐和え 麩のすまし汁	米 砂糖 砂糖 麩	鯖(幼児)、鯖(乳児)、味噌 ちくわ、かつお節	生姜 ブロッコリー、人参 えのき、ほうれん草	だし汁、みりん、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	バナナ	
22 金	昼食	きのこハヤシライス サラダパーティー 中華ドレッシング	米、ルウ、油 さつまいも 砂糖、ごま油	牛肉、豆乳	玉葱、トマト、人参、舞茸、しめじ かぶ、カリフラワー	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 チーズフレンチパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵、チーズ		塩
25 月	昼食	ご飯 鰯の照り焼き 切干大根の煮物 さつまいもの味噌汁	米 砂糖 さつまいも	鰯 味噌	人参、切干大根、いんげん 玉葱、しめじ	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
26 火	昼食	ご飯 松風焼き 大根の酢の物 わかめのすまし汁	米 パン粉、ごま、砂糖 砂糖	鶏ひき肉、味噌 わかめ	玉葱、干し椎茸 大根、人参 ほうれん草、青葱	酒、しょうゆ 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、マヨネーズドレッシング	豚ひき肉、かつお節、青のり	キャベツ、青葱	お好みソース、ベーキングパウダー
27 水	昼食	ご飯 鰯の磯辺焼き 五目豆 里芋の味噌汁	米 油、片栗粉 砂糖 里芋	鰯、青のり 大豆、ちくわ 油揚げ、味噌	人参、ごぼう、干し椎茸 白葱	酒、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 南瓜蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	南瓜	ベーキングパウダー
28 木	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ コンソメスープ	米 マーマレードジャム 春雨、砂糖、油	鶏肉	きゅうり、人参、コーン しめじ、人参、白葱	しょうゆ、酒 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん さつまいもご飯	米、さつまいも	かえりちりめん		酒、塩
29 金	昼食	豚丼 わかめの和え物 かぶのすまし汁	米、糸こんにゃく、砂糖、片栗粉、油 ごま、砂糖	豚肉、味噌 わかめ	玉葱、人参 かぶ、かぶ葉、えのき	だし汁、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 豆乳、牛乳		塩
30 土	昼食	イエローロールパン さっぱりスープ チーズ・牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 油	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ	大根、人参、玉葱、ほうれん草	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		

## ◎調理室からのひとこと◎

- \* 今月の旬の食材は、鮭、鯖、きのこ、ごぼう、かぶ、カリフラワー、柿等です。
- \* 2日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- \* 1日のおやつのは柿は、誤飲防止の観点から12-18カ月食はりんごのコンポートに変更します。
- \* 1日の玄米の日は0～2歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- \* 21日の鯖の味噌煮は、0～2歳クラスは鯖の味噌煮に変更します。
- \* 今月のご飯は、めばえ・ふたば組は精白米を、あおば・つぼみ・おはな・みのり組は、五分つき米を食べます。
- \* カレーライスの日は、0、1歳児クラスはあんかけ丼（しょうゆ・鶏ガラ・みりん使用）になります。
- \* マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- \* 完了期・給食【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- \* ふたば、あおば組は毎日午前おやつに牛乳を飲んでます。
- \* 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- \* 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- \* 農園で収穫する食材に応じて、調理内容の一部変更する場合があります。
- \* ★は、調理室の手作りおやつです。