



# 令和6年11月献立表

# きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 金	ご飯 鯖の塩焼き 小松菜のお浸し アスパラの煮浸し 豆腐とねぎの味噌汁 デザート、牛乳	米	鯖/花ガツオ/木綿豆腐/白味噌/牛乳/ホップクリーム	小松菜/アスパラ/長葱/バナナ/デザートソース(いちご)/いちご	毎ミルクプリン ビスケット	
2 土	ご飯 焼肉 昆布ときゅうりの和え物 ほうれん草の味噌汁 デザート	米/上白糖/ごま油/オリーブ油/白いりごま/食パン	豚肩ロース肉/刻み昆布/生わかめ/かにフレク/油揚げ/白味噌/とろけるスライスチーズ/牛乳	にんにく/長葱/きゅうり/キャベツ/ほうれん草/オレンジ	チーズトースト 牛乳	
5 火	かけうどん かしわ天 れんこんとパプリカの炒め物 デザート	うどん/片栗粉/薄力粉/調合油/ごま油/上白糖/白いりごま/オリーブ油/米	紅かまぼこ/鶏ささ身/塩昆布/牛乳	小葱/れんこん/赤パプリカ/みかん	塩昆布の混ぜご飯 牛乳	
6 水	ロールパン 白身魚のフリッター ツナサラダ ふわふわスープ デザート	ロールパン/薄力粉/調合油/無塩バター/上白糖	メルルーサ/卵/ツナ缶/牛乳	レタス/きゅうり/黄パプリカ/トマト/コーン缶/コーンクリーム缶/パインアップル/レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	
7 木	ドライカレー カニサラダ ジュリアンスープ デザート 牛乳	米/オリーブ油/マヨネーズ/上白糖	豚ひき肉/かにフレク/牛乳/ゼラチン	玉葱/人参/生姜/にんにく/レタス/きゅうり/ブロッコリー/キャベツ/オレンジ/ぶどうジュース	ぶどうゼリー	
8 金	鮭ご飯 いり鶏 冷やしきゅうりの漬物 素麺のお吸い物 デザート 牛乳	米/白いりごま/上白糖/オリーブ油/そうめん/スポンジケーキミックス	塩鮭/鶏もも肉/赤味噌/牛乳/ホップクリーム	れんこん/たけのこ水煮/人参/ごぼう/絹さや/干し椎茸/きゅうり/糸みつば/みかん/いちご	ショートケーキ ほうじ茶	
9 土	食パン ポークケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメスープ デザート	食パン/オリーブ油/マカロニ/マヨネーズ/米	豚肩ロース肉/ダイスチーズ/ロースハム/牛乳	玉葱/マッシュルーム水煮/人参/きゅうり/トマト/パセリ/バナナ	わかめご飯 牛乳	
11 月	ご飯 鶏のから揚げ きゅうりとトマトの和え物 もやしの味噌汁 デザート	米/薄力粉/調合油/ごま油/上白糖/マヨネーズ/フライドポテト	鶏もも肉/油揚げ/白味噌/牛乳	きゅうり/トマト/キャベツ/緑豆もやし/オレンジ	フライドポテトガーリック味 牛乳	
12 火	ペンネポロネーゼ ささみのピカタ シーザーサラダ 大根スープ デザート 牛乳	調合油/マカロニ/薄力粉/食パン/米	牛ひき肉/鶏ささ身/卵/粉チーズ/ベーコン/牛乳/しらす干し/ピザ用チーズ	にんにく/玉葱/マッシュルーム/レタス/きゅうり/大根/パインアップル/小葱	しらすとチーズの雑炊	
13 水	ほたてご飯 かれの煮付け 浅漬け 名取汁 デザート	米/上白糖/薄力粉/無塩バター	ホタテ風味フレク/まがれい/鶏もも肉/卵/牛乳	生姜/きゅうり/かぶ/大根/人参/小松菜/みかん	マドレーヌ 牛乳	
14 木	ロールパン ハンバーグ グリーンサラダ フライドポテト わかめスープ デザート	ロールパン/パン粉/フライドポテト/調合油/白いりごま/ホットケーキミックス/オリーブ油/グラニュー	合びき肉/豚ひき肉/卵/牛乳/生わかめ/十勝飲むヨーグルト	玉葱/リーフレタス/サラダ菜/ラディッシュ	さくさくクッキー ほうじ茶	
15 金	のりたまふりかけご飯 ほっけの変わり焼き ブロッコリーのごま和え 豚汁 デザート	米/マヨネーズ/白いりごま/白すりごま/上白糖/片栗粉/オリーブ油	ほっけ/白味噌/豚肩ロース肉/絹豆腐/牛乳	人参/ブロッコリー/大根/長葱/ごぼう/パインアップル	豆腐のブラウニー 牛乳	
16 土	塩ラーメン しゅうまい 肉入りきんぴら デザート	生中華麺/ごま油/上白糖/米	豚肩ロース肉/牛乳	緑豆もやし/にら/コーン缶/ごぼう/人参/オレンジ	ちりめん菜ごはん 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 月	ご飯 ホイコーロー きゅうり漬け 筍の中華スープ デザート	米/片栗粉/オリーブ 油/ごま油/上白糖/ 食パン/マーガリン	豚肩ロース肉/卵/牛 乳	キャベツ/赤パプリカ/青 ピーマン/きゅうり/トマト /絹さや/たけのこ水煮/人 参/パインアップル	フレンチトースト 牛乳  お菓子 牛乳
19 火	カレーうどん さつま芋の天ぷら ほうれん草のお浸し デザート	うどん/片栗粉/さつ ま芋/薄力粉/調合油 /もち米/米/ごま油 /上白糖	豚肩ロース肉/花ガツ オ/豚ひき肉/牛乳	人参/長葱/ほうれん草/み かん/たけのこ水煮/干し椎 茸/生姜/にんにく	中華おこわ 牛乳  お菓子 牛乳
20 水	ご飯 鮭フライ 切干大根の青しそサラダ なめこ豆腐の味噌汁 デザート	米/薄力粉/パン粉/ 調合油/マヨネーズ/ 上白糖/無塩バター	生鮭/卵/ホタテ風味 フレーク/木綿豆腐/ 白味噌/牛乳	切干大根/キャベツ/なめこ /糸みつば/パインアップル	蒸しケーキ(プレーン) 牛乳  お菓子 牛乳
21 木	食パン 鶏肉のレモンソテー かぼちゃのクリーム煮 ミネストローネ デザート	食パン/オリーブ油/ 上白糖/クウォーター カットポテト/片栗粉	鶏もも肉/生クリーム /牛乳/ベーコン	レモン果汁/かぼちゃ/キャ ベツ/人参/玉葱/にんにく /カットトマト缶/パセリ/ 野菜生活ジュース	芋もち 牛乳  お菓子 牛乳
22 金	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜とハムの炒め物 アスパラの煮浸し ニラ卵味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油/上白糖/薄力粉	鯖/白味噌/ロースハ ム/卵/クリームチー ズ/生クリーム	生姜/小松菜/アスパラ/に ら/オレンジ/レモン果汁	チーズケーキ 麦茶  お菓子 牛乳
25 月	ご飯 豚肉の塩麴炒め 小松菜の正油風味 あおさのりの味噌汁 デザート	米/調合油/ごま油/ 白すりごま/さつま芋 /上白糖/薄力粉	豚肩ロース肉/かにフ レーク/あおさ(素干 し)/白味噌/牛乳	にんにく/長葱/小松菜/ キャベツ/小葱/みかん	鬼まんじゅう 牛乳  お菓子 牛乳
26 火	ワンタン麺 大根と竹輪の煮物 ごぼうの和え物 デザート	生中華麺/ごま油/片 栗粉/上白糖/米	豚ひき肉/サラダ竹輪 /赤味噌/鶏むね肉/ ダイスチーズ/花ガツ オ/牛乳	小葱/長葱/大根/絹さや/ ごぼう/きゅうり/赤パプリ カ/パインアップル	チーズ入りおかかご飯 牛乳  お菓子 牛乳
27 水	のりたまふりかけご飯 さわらの柚庵焼き きゅうりとツナの和え物 いんげんの煮浸し けんちん汁 デザート	米/ごま油	さわら/ツナ缶/油揚 げ/木綿豆腐/チキン ナゲット/牛乳	ゆず果汁/きゅうり/いんげ ん/ごぼう/人参/大根/パ ナナ	チキンナゲット 牛乳  お菓子 牛乳
28 木	麻婆丼 れんこんと人参のきんぴら もやしとにらの和え物 白菜の味噌汁 デザート	米/ごま油/上白糖/ 片栗粉/上白糖/白い りごま/薄力粉/調合 油	木綿豆腐/豚ひき肉/ 白味噌/油揚げ/牛乳	長葱/にんにく/生姜/れん こん/人参/緑豆もやし/に ら/白菜/オレンジ	ちんすこう 牛乳  お菓子 牛乳
29 金	ロールパン サーモンムニエル ミモザサラダ かぶのスープ デザート	ロールパン/薄力粉/ オリーブ油/米	トラウトサーモン/卵 /十勝飲むヨーグルト /牛乳	きゅうり/キャベツ/トマト /かぶ	梅しそご飯 牛乳  お菓子 牛乳
30 土	ご飯 生姜焼き 豆苗とツナの和え物 麩の味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/オリーブ 油/上白糖/白すりご ま/小町麩	豚肩ロース肉/ツナ缶 /白味噌/牛乳/ゼラ チン	玉葱/人参/トウモロコシ/ キャベツ/絹さや/バナナ/ りんごジュース	りんごゼリー ビスコ  お菓子 牛乳

月平均栄養価

エネルギー587kcal

タンパク質 23.0g

脂質 19.5g



おすすめレシピを公開中♪