



2024年11月 どんぐりこども園予定献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量				
			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	午後おやつ	Kcal	g	g	mg	g	
1	金	ご飯	米	鶏肉	きゅうり	麦茶	601	19.3	19.5	224	1.1	
		鶏肉のマーメイド焼き	マーメイドソシヨム・砂糖	なると	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		ビーフンサラダ	ビーフン・ごま油・麺	わかめ・味噌		牛乳	659	21.8	21.6	200	1.2	
		わかめと鮎の味噌汁	片栗粉・小麦粉・砂糖・油・粉類	牛乳・きな粉		きな粉のスノーボール	Kcal	g	g	mg	g	
2	土	チキンライス	米	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	381	8.4	9.3	47	0.7	
		具沢山スープ	油・ソース・ケチャップ	長ねぎ		お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
5	火	ミートボールハンバーグ	米・押麦	肉団子	玉ねぎ・人参	麦茶	453	14.5	15.0	468	1.6	
		切干大根のサラダ	ハヤシルウ	牛乳	マッシュルーム	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
6	水	チーズ	油	チーズ	切干大根・キャベツ	麦茶	392	9.1	8.7	23	0.8	
		ヨーグルト	コーンフレーク・砂糖	ヨーグルト	みかん缶	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
6	水	ご飯	米	豚肉・豆腐	玉ねぎ	麦茶	484	22.6	13.4	282	1.8	
		肉豆腐	白滝・砂糖	刻み昆布・さつま揚げ	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		ずき昆布煮	餃子の皮・ケチャップ	高野豆腐・油揚げ	大根	牛乳	528	25.5	14.4	324	2.0	
		大根のすまし汁	ソース・砂糖	牛乳・豚肉	玉ねぎ・人参	ひとくちピザ	Kcal	g	g	mg	g	
7	木	スタミナ納豆丼	米	鶏肉・大豆ミート	人参・にら・玉ねぎ	麦茶	609	22.6	18.2	220	0.7	
		さつま芋の甘煮	砂糖・ごま油	納豆	生姜・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		中華スープ	さつま芋	なると	キャベツ・もやし	牛乳	661	25.7	19.5	253	0.7	
		小麦粉・砂糖・油	牛乳			ちんすこう	Kcal	g	g	mg	g	
8	金	鶏南蛮うどん	うどん	鶏肉	長ねぎ・白菜	麦茶	603	25.2	18.1	411	1.7	
		もやしと人参のツナ和え	砂糖・ノンマヨネーズ	油揚げ・味噌	もやし・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		オレンジ	強力粉・ドライイースト・砂糖	ツナ	キャベツ・オレンジ	牛乳	662	28.6	20.0	416	1.9	
			豆乳マーガリン・お菓子・食紅	牛乳・豆乳	りんご・抹茶	手作りパン	Kcal	g	g	mg	g	
9	土	ねぎ塩豚丼	米	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶	356	9.6	7.3	62	0.7	
		高野豆腐のすまし汁	ごま油	高野豆腐	人参・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		ゼリー	ゼリー	キャベツ		麦茶	362	10.5	6.5	41	0.7	
11	月	ご飯	米	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	575	20.8	16.7	224	1.3	
		松風焼き	パン粉・砂糖	味噌・大豆ミート	いんげん・切干大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		切干大根の煮物	胡麻	油揚げ	しめじ	牛乳	622	23.6	17.9	257	1.4	
		人参としめじのスープ	小麦粉・上新粉・BP・黒糖・油	牛乳・豆乳		黒糖無しパン	Kcal	g	g	mg	g	
12	火	麦ご飯	米・押麦	ホキ	ごぼう	麦茶	576	21.0	12.2	192	1.4	
		白身魚の照り焼き	砂糖・白滝	鶏肉・竹輪	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		鶏肉入りきんぴら	胡麻油	豆腐・味噌	玉ねぎ	牛乳	620	23.6	11.7	219	1.6	
13	水	豆腐と玉ねぎの味噌汁	米・天かす・砂糖	牛乳・青海苔・かつお節		麦茶	Kcal	g	g	mg	g	
		ご飯	米	豚肉	玉ねぎ・人参・生姜	お菓子	542	17.8	22.4	249	1.6	
		チャプチェ	春雨・砂糖・ごま油	ひじき	キャベツ・きゅうり	牛乳	595	19.9	24.8	286	1.7	
		ひじきサラダ	ごま・ノンマヨネーズ	なると	かぼちゃ・えのき	ウィンナーパイ	Kcal	g	g	mg	g	
14	木	かぼちゃとえのきのすまし汁	パイシート・ケチャップ	牛乳・ウィンナー		麦茶	644	22.0	17.8	363	1.9	
		食パン	食パン・いちごジャム	豚肉	人参・玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		カレーグラタン	マカロニ・マーガリン・小麦粉	牛乳	もやし	牛乳	701	25.0	19.1	418	2.1	
		もやしとコーンのスープ	パン粉・カレールウ・ゼリー	チーズ	コーン	抹茶あんこスコーン	Kcal	g	g	mg	g	
15	金	ゼリー	小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ	牛乳	抹茶	麦茶	498	18.8	12.7	95	0.8	
		ご飯	米	鶏肉	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		鶏肉のもみじ焼き	ノンマヨネーズ・砂糖	味噌・納豆	もやし	麦茶	540	21.2	13.7	50	0.8	
		キャベツの納豆和え	花魁	わかめ	キャベツ	ちらし寿司	Kcal	g	g	mg	g	
花魁のすまし汁	米・砂糖	鶏肉	筍・人参・絹さや									

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。

*栄養価は上段が0~2才児(午前おやつ有)、下段が3~5才児(午前おやつ無)です。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

*神奈川県(横浜市瀬谷区)の農家さんの地場野菜【紫さつま芋】です。

天候により使用できない場合があります。ご了承ください。

日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 食塩相当量				
			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	午後おやつ	Kcal	g	g	mg	g	
16	土	そばろ丼	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	386	9.9	8.9	47	0.8	
		野菜のすまし汁	ごま油・砂糖	長ねぎ		お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		オレンジ	じゃが芋	オレンジ		麦茶	397	10.8	8.3	23	0.9	
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
18	月	ナポリタン	スパゲティ	ウィンナー	玉ねぎ・人参	麦茶	501	15.7	14.6	209	1.2	
		かぼちゃの甘煮	ケチャップ・ソース	もずく	にんにく・かぼちゃ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		もずくのスープ	油・砂糖	長ねぎ・ピーマン		牛乳	536	17.7	15.4	240	1.3	
			小麦粉・片栗粉・ソース・砂糖	キャベツ		お好み焼き	Kcal	g	g	mg	g	
19	火	麻婆白菜豆腐丼	米・片栗粉・ごま油	豚肉・大豆ミート	長ねぎ・白菜・生姜・ごぼう	麦茶	583	22.5	19.9	379	1.2	
		磯香和え	油・砂糖・片栗粉	豆腐・味噌・海苔	キャベツ・もやし・大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		けんちん汁	ホットケーキミックス・油	かつお節・竹輪・油揚げ	人参・小ねぎ・にんにく	牛乳	628	25.4	20.6	435	1.3	
			マーガリン・メープルシロップ	牛乳		ホットケーキ風	Kcal	g	g	mg	g	
20	水	きのことチキンのカレー	米・押麦・ごま油・ごま	鶏肉	玉ねぎ・人参・しめじ	麦茶	491	14.3	16.0	196	1.4	
		ナムル	油・じゃが芋・カレールウ・砂糖	豆乳	エリンギ・ほうれん草・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		りんご	★紫さつま芋・さつま芋	かまぼこ	コーン・りんご	牛乳	536	15.9	17.4	225	1.5	
			油・グラニュー糖	牛乳		★二色さつま芋スティック	Kcal	g	g	mg	g	
21	木	ご飯	米・小麦粉・片栗粉	鶏肉・豚肉	生姜・にんにく・長ねぎ	麦茶	542	21.7	19.9	205	0.9	
		鶏肉の香味揚げ	砂糖・油・ゼリー	納豆	もやし・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		もやしの納豆和え	コーンフレーク・お菓子	豆腐	大根・人参	牛乳	583	24.7	21.6	235	1.0	
		コロコロ塩飴・ゼリー	ココア・粉糖	米乳・バナナアイスクリーム・ホイップ	栗	お菓子のしめじ	Kcal	g	g	mg	g	
22	金	ご飯	米	豚肉・大豆ミート	玉ねぎ・ピーマン・コーン	麦茶	604	18.6	16.4	344	1.3	
		ピザ風ハンバーグ	油・パン粉・ケチャップ	ひじき・油揚げ	いんげん・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		ひじき煮	ソース・砂糖	チーズ・味噌	切干大根・小松菜	牛乳	662	20.9	17.9	339	1.4	
		切干大根と小松菜の味噌汁	米・ごま	米・ツナ	人参	和風ツナおにぎり	Kcal	g	g	mg	g	
25	月	ご飯	米・マカロニ	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	630	23.5	19.0	320	1.5	
		豚肉とがんもの旨煮	油・砂糖・ノンマヨネーズ	がんもどき	コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		マカロニサラダ	小麦粉・砂糖・油	わかめ	きゅうり	牛乳	685	26.8	20.5	368	1.7	
		わかめのすまし汁	ココア・BP・甘酒	牛乳・豆乳		甘酒ココアマフィン	Kcal	g	g	mg	g	
26	火	食パン	食パン・フルベリージャム	鶏肉	かぼちゃ・マッシュルーム	麦茶	552	19.4	13.0	179	1.6	
		かぼちゃのシチュー	シチュールー	牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		切干大根のサラダ	油・砂糖	さつま揚げ	きゅうり・キャベツ・オレンジ	麦茶	591	21.8	12.6	203	1.9	
		オレンジ	米	鶏肉	しめじ・小松菜・長ねぎ	だまご汁	Kcal	g	g	mg	g	
27	水	ご飯	米	鮭	コーン・コーンクリーム缶	麦茶	394	17.2	9.6	204	0.7	
		鮭のマヨコーンクリーム焼き	ノンマヨネーズ	かつお節・竹輪	小松菜・キャベツ・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		おなか和え	砂糖	豆腐・味噌	もやし・なめこ・しめじ	牛乳	424	19.2	10.0	233	0.7	
		なめこの味噌汁	アガー・砂糖		りんごジュース	りんごゼリー	Kcal	g	g	mg	g	
28	木	豚肉と野菜のあんかけ丼	米・押麦・マカロニ・油	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶	559	19.7	17.5	228	1.8	
		春雨サラダ	片栗粉・ごま油・ごま	なると	生姜・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		ABCスープ	食パン・ホットケーキミックス	油揚げ	きゅうり・もやし	牛乳	603	22.4	18.7	262	2.0	
			砂糖・油・グラニュー糖	牛乳		メロンパントースト	Kcal	g	g	mg	g	
29	金	担々麺	中華麺	豚肉・大豆ミート	もやし・長ねぎ	麦茶	599	28.6	17.0	387	1.5	
		茎わかめのサラダ	ごま油・ごま	味噌・豆乳	小松菜・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		ゼリー	ゼリー	茎わかめ・かまぼこ	人参・コーン	牛乳	657	32.6	18.7	389	1.7	
			麺・豆乳マーガリン	牛乳・青海苔		青海苔スナック	Kcal	g	g	mg	g	
30	土	ピラフ	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	371	9.6	7.9	48	0.8	
		キャベツとコーンのスープ	豆乳マーガリン		キャベツ・コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
		りんご	お菓子		りんご	麦茶	379	10.4	7.1	25	0.9	
						お菓子	Kcal	g	g	mg	g	

給食栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	522	18.5	15.1	233	1.2
3歳以上児	562	20.8	15.9	250	1.4

