



11月のきゅうしよくこんだて

認定こども園 長岡みのり幼稚園

2024.11

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1.2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 食塩相当量		
11月1日	金	ごはん・えのきと小松菜のみそ汁・鶏のカレー焼き・キャベツとしらすのサラダ・チーズ	米/えのきたけ・小松菜・人参/鶏肉・ノンエッグマヨネーズ・カレー粉/キャベツ・人参・もやし・しらす干し/チーズ	407kcal 20.9g 2.4g	オレンジ	ホットケーキ
11月5日	火	こぎつねごはん・エビボールのすまし汁・かぼちゃとさつまいものサラダ・バナナ	米・豚ひき肉・油揚げ・人参/エビボール・玉ねぎ・人参・ねぎ/かぼちゃ・さつまいも・玉ねぎ・きゅうり・シーチキン・ノンエッグマヨネーズ/バナナ	485kcal 13.7g 1.6g	黄桃缶	安納芋 フライドポテト
11月6日	水	ごはん・厚揚げスープ・てまりしゅうまい・磯香和え・カットゼリーりんご	米/生揚げ・玉ねぎ・人参・小松菜/豚ひき肉・玉ねぎ・とうもろこし・しいたけ・シューマイの皮/ほうれん草・もやし・人参・かまぼこ・しらす干し/ゼリーりんご	458kcal 17.9g 1.6g	豆乳クッキー	ぱりんこ ばかうけ
11月7日	木	ごはん・田舎汁・赤魚の煮付け・小松菜のごま和え・オレンジ	米/鶏肉・大根・豆腐・じゃが芋・えのきたけ/赤魚/人参・小松菜・もやし・ごま/オレンジ	374kcal 17.9g 2.2g	バナナ	蒸しパン (ハムコーン)
11月8日	金	五目にゆう麺・ブロッコリーサラダ・ヨーグルト	ソフト麺・豚肉・人参・大根・ねぎ・油揚げ・ほうれん草・かまぼこ/ブロッコリー・キャベツ・人参・ハム/ヨーグルト	428kcal 18.2g 2.9g	ひこうき ビスケット	おにぎり
11月11日	月	高野豆腐のそぼろ丼・白菜と小松菜のおかか和え・秋のフルーツポンチ	米・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・しょうが/高野豆腐/白菜・小松菜・人参・かつお節/りんご・なし・白桃缶・みかん缶	434kcal 15.3g 0.9g	ぼたぼた焼き	ミニ肉まん
11月12日	火	ごはん・なめこのみそ汁・タラのマヨコーン焼き・切干大根の海苔胡麻サラダ・カットゼリーマスカット	米/豆腐・なめこ/たら・ノンエッグマヨネーズ・とうもろこし・パセリ/切干大根・人参・きゅうり・キャベツ・シーチキン・ごま・のり/ゼリーマスカット	454kcal 16.8g 2.1g	バナナ	焼きじゃが カレー味
11月13日	水	チーズパン・具沢山コンソメスープ・ポテトサラダ・オレンジ	チーズパン/人参・玉ねぎ・ブロッコリー・とうもろこし・ベーコン/じゃが芋・人参・きゅうり・シーチキン・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	397kcal 12.4g 2.3g	ひとくち ビスケット	おにぎり
11月14日	木	ごはん・かぶともやしのスープ・油淋鶏・ほうれん草とコーンのサラダ・バナナ	米/もやし・かぶ・ベーコン/鶏肉・ねぎ・しょうが/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム/バナナ	444kcal 19.5g 2.3g	おやつ ソーセージ	バナナ
11月15日	金	ピラフ・ミートボールの豆乳スープ・フレンチサラダ・みかんクレープ	米・人参・玉ねぎ・とうもろこし・ベーコン/ミートボール・じゃが芋・ほうれん草・人参・玉ねぎ・豆乳/キャベツ・きゅうり・アスパラ・人参/みかんクレープ	460kcal 12.7g 1.1g	白桃缶	豆腐 パンケーキ
11月18日	月	さつまいもごはん・鶏肉と根菜のみそ汁・れんこんサラダ・オレンジ	米・さつまいも/鶏肉・油揚げ・ごぼう・つきこん・大根・人参/ハム・れんこん・人参・きゅうり・キャベツ・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	419kcal 12.3g 2.0g	バナナ	きなこマカロニ
11月19日	火	ジャージャースパゲッティ・キャベツと小松菜の塩昆布和え・フルーツ杏仁	ソフト麺・豚ひき肉・大豆・人参・玉ねぎ・しいたけ・ごま・きゅうり/キャベツ・小松菜・人参・塩昆布/杏仁豆腐・フルーツミックス	456kcal 17.4g 1.8g	ビスケット	おにぎり
11月20日	水	ごはん・大根と油揚げのみそ汁・鮭のごまフライ・和風ドレッシングサラダ・バナナ	米/大根・油揚げ・玉ねぎ/さけ・ノンエッグマヨネーズ・パン粉・ごま/きゅうり・キャベツ・人参・ハム・ごま油/バナナ	434kcal 18.6g 2.3g	オレンジ	ふラスク
11月21日	木	ごはん・ほうれん草のスープ・鶏のチーズ焼き・大根のゆかり和え・りんご	米/ほうれん草・豆腐・玉ねぎ/鶏肉・チーズ/キャベツ・きゅうり・人参・大根/ゆかり/りんご	362kcal 18.3g 1.5g	ソフトサラダ	蒸しパン (バナナ)
11月22日 誕生会	金	ハッシュドポーク・豆腐とチンゲン菜のスープ・白菜サラダ・手作りデザート	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ・ハヤシルウ・ケチャップ/豆腐・チンゲン菜・もやし・とうもろこし/白菜・きゅうり・人参・シーチキン/ゼリーの素・白桃缶・みかん缶・黄桃缶・ホイップ	481kcal 15.4g 2.2g	まめびよ いちご	ベジたべる
11月25日	月	ごはん・青菜と麩のみそ汁・あじのかば焼き・キャベツときゅうりのマヨ和え・みかん	米/麩・もやし・えのきたけ・小松菜/あじ・しょうが/キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/みかん	429kcal 14.6g 1.8g	ミルメーク 牛乳	かつぱ えびせん
11月26日	火	うめごはん・里芋と豚肉の炒め物・切干大根とハムのサラダ・バナナ	米・うめ/里芋・豚肉・人参・つきこん・ねぎ・しめじ・さやいんげん/切干大根・ハム・人参・きゅうり・ごま/バナナ	374kcal 14.6g 1.3g	ハッピーターン ミニ	桃のケーキ
11月27日	水	麻婆生揚げ丼・野菜スープ・わかめの中華サラダ・オレンジ	米・生揚げ・豚肉・たけのこ・人参・玉ねぎ・ねぎ/ら/玉ねぎ・ほうれん草・人参・とうもろこし/わかめ・キャベツ・もやし・かまぼこ・ごま/オレンジ	425kcal 16.6g 3.8g	おやさい せんべい	やきいも
11月28日	木	デニッシュロール・サーモンシチュー・パインサラダ	デニッシュロール/鮭・じゃが芋・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ベーコン・シチューールウ・豆乳・ブロッコリー/キャベツ・きゅうり・人参・パイン缶	478kcal 16.7g 2.9g	バナナ	おにぎり
11月29日	金	ごはん・かき玉スープ・鶏肉のバーベキューソース・キャベツの胡麻和え・カット豆乳プリン	米/チンゲン菜・人参・もやし・ねぎ・卵/鶏肉・ケチャップ/キャベツ・人参・しめじ・ごま/豆乳デザート	385kcal 17.2g 0.9g	オレンジ	たべっこ ベイビー