



11月献立表



浦和いろは保育園

日	曜		主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価	
1	水	ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーのおかか和え 白菜のみそ汁 バイナップル	米、鶏肉、しょうゆ、砂糖、みりん、ブロッコリー、にんじん、かつお節、白菜、わかめ、豆腐、みそ、バイナップル缶、黒ゴマペースト、卵、牛乳、砂糖、ゼラチン、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	黒ゴマプリン 麦茶	エネルギー513kcal 蛋白19.3g 脂質15.4g 炭水化物75.1g 食塩2.5g	
2	木	【お弁当の日】1~5歳児 0歳児のみ ごはん かれのい煮付け ほうれん草のおひたし わかめのみそ汁 フルーツ(バナナ) 	【0歳児のみ：米、かれのい、砂糖、しょうゆ、みりん、ほうれん草、にんじん、だし汁、わかめ、豆腐、みそ、バナナ】 ポップコーン、イチゴパウダー、ココアパウダー、カレー粉、砂糖、煮干し、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 (0、1歳児；卵ボーロ)	エネルギー141kcal 蛋白6.0g 脂質6.0g 炭水化物15.4g 食塩0.3g	
3	金	<h1>文化の日</h1>					
4	土	コーンラーメン カリフラワーのサラダ フルーツ (バナナ)	中華麺、豚肉、コーン、小松菜、玉ねぎ、ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、カリフラワー、にんじん、卵不使用マヨネーズ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー397kcal 蛋白13.6g 脂質11.6g 炭水化物58.3g 食塩1.1g	
6	月	ごはん 肉じゃが ほうれん草の和え物 大根のみそ汁 白桃	ごはん、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、いんげん、追いつおつゆ、みりん、しょうゆ、砂糖、ほうれん草、カニカマ、大根、油揚げ、ねぎ、みそ、白桃缶、食パン、バター、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク 牛乳	エネルギー504kcal 蛋白24.6g 脂質12.9g 炭水化物73.6g 食塩2.3g	
7	火	お野菜たっぷりちゃんぽん ブロッコリーの中華和え バイナップル	中華麺、かまぼこ、キャベツ、しいたけ、コーン、サラダ油、しょうゆ、鶏がらスープの素、牛乳、ブロッコリー、にんじん、ごま油、バイナップル缶、米、砂糖、みりん、片栗粉、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり (みたらし) チーズ 麦茶	エネルギー505kcal 蛋白15.1g 脂質10.2g 炭水化物87.7g 食塩2.2g	
8	水	★行事食★ きのこたっぷりカレー 大豆サラダ りんごヨーグルト 	米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しめじ、カレールウ、大豆、きゅうり、コーン、チーズ、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、プレーンヨーグルト、砂糖、りんご缶、小麦粉、あずき、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	もみじまんじゅう 牛乳	エネルギー552kcal 蛋白21.8g 脂質19.0g 炭水化物74.8g 食塩2.4g	
9	木	ちらし寿司 里芋煮 けんちん汁 バイナップル	米、にんじん、れんこん、たけのこ、かんぴょう、しいたけ、サケフレーク、卵、グリーンピース、砂糖、酢、しょうゆ、みりん、里芋、だし汁、豆腐、大根、しいたけ、豚肉、ねぎ、バイナップル缶、卵、牛乳、ゼラチン、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 麦茶	エネルギー361kcal 蛋白9.6g 脂質4.6g 炭水化物70.5g 食塩2.0g	
10	金	ごはん さんまの生姜煮 キャベツの和え物 里芋のみそ汁 みかん	米、さんま、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、卵不使用マヨネーズ、里芋、油揚げ、ねぎ、みそ、みかん缶、米粉、あずき、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	小豆と米粉のクッキー 牛乳	エネルギー611kcal 蛋白16.3g 脂質22.4g 炭水化物86.2g 食塩1.3g	
11	土	肉うどん インゲンの和え物 フルーツ (バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いつおつゆ、いんげん、にんじん、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー391kcal 蛋白12.2g 脂質14.0g 炭水化物54.2g 食塩3.1g	
13	月	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃ煮 白菜のすまし汁 フルーツ (オレンジ)	米、さば、みそ、砂糖、かぼちゃ、しょうゆ、だし汁、白菜、ちくわ、ねぎ、だし汁、オレンジ、ロールパン、サラダ油、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	揚げパン 牛乳	エネルギー441kcal 蛋白13.7g 脂質11.6g 炭水化物69.6g 食塩2.4g	
14	火	マーボー豆腐丼 もやしのナムル わかめスープ みかん	米、豆腐、豚肉、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、砂糖、みそ、ごま油、片栗粉、もやし、チンゲン菜、白ごま、わかめ、たけのこ、しいたけ、鶏がらスープの素、みかん缶、しらす、ニラ、小麦粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チヂミ 牛乳	エネルギー562kcal 蛋白16.9g 脂質17.6g 炭水化物85.6g 食塩1.4g	
15	水	ごはん スペイン風オムレツ カリフラワーのツナマヨサラダ コンソメスープ バイナップル	米、卵、ブロッコリー、にんじん、コーン、グリーンピース、じゃがいも、ウィンナー、トマトケチャップ、カリフラワー、枝豆、卵不使用マヨネーズ、大根、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、コンソメスープの素、バイナップル缶、うどん、かつお節、サラダ油、焼きそばソース、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	焼きうどん 麦茶	エネルギー570kcal 蛋白20.6g 脂質17.9g 炭水化物80.7g 食塩1.7g	

16	木	ごはん 豚肉旨塩炒め ハムポテト もやしのみそ汁 白桃	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、サラダ油、キャベツ、鶏がらスープの素、じゃがいも、ロースハム、ブロッコリー、カレー粉、もやし、わかめ、ねぎ、みそ、白桃缶、チーズ、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チーズケーキ 牛乳	エネルギー493kcal 蛋白16.3g 脂質15.5g 炭水化物73.4g 食塩1.9g	
17	金	パン メンチカツ キャベツのツナマヨサラダ ミネストローネ フルーツヨーグルト	パン、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、サラダ油、とんかつソース、キャベツ、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、マカロニ、コーン、じゃがいも、にんじん、ベーコン、トマト缶、コンソメスープの素、プレーンヨーグルト、砂糖、黄桃缶、米、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ライスピザ 麦茶	エネルギー650kcal 蛋白22.4g 脂質22.1g 炭水化物89.7g 食塩3.2g	
18	土	お野菜たっぷりラーメン ほうれん草の和え物 フルーツ (バナナ)	中華麺、豚肉、ほうれん草、コーン、鶏がらスープの素、しょうゆ、ほうれん草、にんじん、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー396kcal 蛋白14.0g 脂質11.5g 炭水化物58.1g 食塩1.9g	
20	月	お野菜たっぷりスパゲッティ 三色サラダ 具沢山コンソメスープ フルーツヨーグルト	スパゲッティ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ブロッコリー、カリフラワー、卵不使用マヨネーズ、いんげん、キャベツ、じゃがいも、コンソメスープの素、プレーンヨーグルト、砂糖、りんご缶、米、ゆかり、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり (ゆかり) チーズ 麦茶	エネルギー551kcal 蛋白18.1g 脂質11.5g 炭水化物93.2g 食塩2.6g	
21	火	★げんきこんだて★ にんじんごはん きのこのあんかけ豆腐ハンバーグ さつまいものサラダ ほうれん草のみそ汁 フルーツ (みかん)	米、にんじん、グリーンピース、追いつおつゆ、豆腐、鶏肉、玉ねぎ、枝豆、ねぎ、しょうが、パン粉、小麦粉、しめじ、えのき、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁、片栗粉、さつまいも、レーズン、卵不使用マヨネーズ、ほうれん草、油揚げ、みそ、みかん、粟、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	粟の米粉ケーキ 牛乳 	エネルギー666kcal 蛋白18.1g 脂質18.3g 炭水化物110.0g 食塩2.3g	
22	水	ごはん さばの生姜煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁 白桃	米、さば、しょうが、しょうゆ、砂糖、ほうれん草、にんじん、かつお節、豆腐、しいたけ、ねぎ、だし汁、白桃缶、マカロニ、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉 牛乳	エネルギー467kcal 蛋白17.2g 脂質15.5g 炭水化物63.9g 食塩1.3g	
23	木	勤労感謝の日					
24	金	ごはん 鶏のからあげ カリフラワーのサラダ ほうれん草のみそ汁 バイナップル	米、鶏肉、卵、しょうが、小麦粉、サラダ油、カリフラワー、にんじん、卵不使用マヨネーズ、ほうれん草、油揚げ、みそ、バイナップル缶、フルーチェ (いちご)、いちご、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ (いちご) 麦茶	エネルギー462kcal 蛋白13.5g 脂質16.2g 炭水化物66.0g 食塩1.0g	
25	土	お野菜たっぷりラーメン ブロッコリーのおかか和え フルーツ (バナナ)	中華麺、豚肉、ほうれん草、コーン、鶏がらスープの素、しょうゆ、ブロッコリー、にんじん、かつお節、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー396kcal 蛋白13.9g 脂質11.6g 炭水化物57.9g 食塩1.9g	
27	月	ごはん ぶりの甘酢あんかけ 白菜のサラダ 豆腐のすまし汁 バイナップル	ごはん、ぶり、小麦粉、砂糖、酢、しょうゆ、白菜、コーン、卵不使用マヨネーズ、豆腐、わかめ、しいたけ、だし汁、バイナップル缶、ベーキングパウダー、卵、メープルシロップ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	メープルケーキ 牛乳	エネルギー525kcal 蛋白18.1g 脂質17.3g 炭水化物73.7g 食塩1.5g	
28	火	ごはん ハンバーグトマトソース キャベツの塩昆布和え もやしのみそ汁 みかん	米、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、トマトソース、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、塩昆布、もやし、わかめ、ねぎ、みそ、みかん缶、フルーチェ (みかん)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ (みかん) 麦茶	エネルギー500kcal 蛋白17.3g 脂質13.9g 炭水化物76.8g 食塩2.3g	
29	水	パン 牛肉コロッケ 白菜のマヨボン和え コンソメスープ フルーツ (オレンジ)	パン、牛肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、トマトケチャップ、白菜、にんじん、卵不使用マヨネーズ、ボン酢、豆腐、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、コンソメスープの素、オレンジ、米、みそ、砂糖、みりん、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	五平餅 チーズ 麦茶	エネルギー575kcal 蛋白12.5g 脂質18.7g 炭水化物88.5g 食塩3.1g	
30	木	ポークカレー 三色サラダ バナナヨーグルト	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、カレーパウダー、カリフラワー、ブロッコリー、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、砂糖、バナナ、うどん、油揚げ、わかめ、ねぎ、追いつおつゆ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	きつねうどん 麦茶	エネルギー469kcal 蛋白17.1g 脂質11.5g 炭水化物75.1g 食塩2.7g	

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。

給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。
乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

