

「いただきま〜す！」5年度 11月予定献立表

平畑こども園



日	曜	献立名	材料(赤)	材料(緑)	材料(黄)	おやつ			補食		おしらせ	
			血や肉をつくるものになるもの	体の調子を整えるものになるもの	熱や力をつくるものになるもの	9時 3歳未満児	15時	エネルギー	たんぱく質	脂質		18時以降
1	水	海鮮ちゃんぽん麺 コールスロー 餃子 トマト フルーツ	エビ 豚肉 ナルト ヨーグルト 牛乳 餃子	人参 木耳 白菜 葱 キャベツ コーン きゅうり トマト	中華麺 ごま油	ヨーグルト	牛乳 ごませんべい	376kcal	15.0g	12.5g	お茶 菓子	身体測定 保健教育 休甘日
2	木	ツナとなめ茸の混ぜご飯 筑前煮 煮豆 シーザーサラダ 青菜のスープ ミルク フルーツ	ツナ 鶏肉 生揚げ 煮豆 ハム スキムミルク 牛乳	なめ茸 筍 人参 椎茸 蓮根 ごぼう レタス	米 サラダ油 ドレッシング	牛乳 菓子	牛乳 ミルク スコーン	540kcal	21.4g	17.2g	お茶 菓子	安全教育
3	金	文化の日									祝日	
4	土	ハッシュドビーフ 食パン エビフライ カクテルサラダ フルーツ	牛肉 エビ	玉葱 人参 しめ じ トマト きゅうり	食パン サラダ 油 マヨネーズ	バナナ	プリン	372kcal	13.9g	16.7g	お茶 菓子	
6	月	ご飯 のっぺい汁 きりざい納豆 ベーコンと玉子のスクランブル 豆腐きらじの炒め物 フルーツ	豚肉 豆腐 納豆 ベーコン 卵 おから ひじき 牛乳	人参 ごぼう 大根 葱 きゅうり こんにゃく	米 里芋 サラダ油	麦茶 菓子	牛乳 小倉サンド	559kcal	23.8g	19.7g	お茶 菓子	ピアウジディ トレーニング
7	火	ご飯 さんまの蒲焼 パンプキンサラダ チーズ なめこの味噌汁 ミルク フルーツ	さんま ハム チーズ スキムミルク 牛乳	南瓜 きゅうり 人参 なめこ	米 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ	ヤクルト 菓子	野菜ジュース 人参ケーキ	562kcal	20.2g	23.0g	お茶 菓子	体育教室
8	水	つゆ焼きそば 焼売 トマト フルーツ	豚肉 ヨーグルト 焼売 牛乳 チーズ	玉葱 キャベツ 長葱 人参 もやし トマト	中華麺 ごま	ヨーグルト	牛乳 カルシウム ラスク	436kcal	16.9g	13.3g	お茶 菓子	休甘日
9	木	ご飯 鶏肉と大根のオイスター煮込み ナムル しそ昆布 玉子スープ フルーツ	鶏肉 ハム 卵 牛乳 しそ昆布	大根 人参 ほうれん 草 もやし なら	米 サラダ油 ごま油	牛乳 コーン フレーク	野菜ジュース マカロニ きなこ	338kcal	12.1g	6.4g	お茶 菓子	SDGs教育 5歳児クッキング
10	金	玄米ご飯 家常豆腐 ミックスベジタブルソ テー 煮豆 大根の味噌汁 ◎とろろ芋 ミルク フルーツ	豚肉 厚揚げ 煮豆 スキムミルク	白菜 人参 玉葱 ピーマン 大根	玄米 サラダ油 とろろ芋	ほうじ茶 菓子	麦茶 豆しとぎ	388kcal	16.6g	8.1g	お茶 菓子	フリーマーケット
11	土	和風カレーライス 福神漬 コロッケ アボカドサラダ フルーツ	大豆 油揚げ 豚肉 ヨーグルト	葱 人参 玉葱 トマト きゅうり アボカド	米 じゃが芋 サラダ油	バナナ	フルーツ ヨーグルト	436kcal	9.8g	17.5g	お茶 菓子	フリーマーケット
13	月	ご飯 せんべい汁 スタミナ納豆 魚肉ソーセージソテー 目玉焼き フルーツ	なると 鶏肉 凍り豆腐 納豆 魚肉ソーセージ 卵	人参 ごぼう キャベツ 椎茸 小松菜 ピーマン	米 サラダ油	麦茶 菓子	牛乳 肉まん	482kcal	24.0g	16.8g	お茶 菓子	青森県郷土食 3・4歳児 クッキング
14	火	ご飯 鯖の塩焼き 南瓜の甘煮 マカロニサラダ 豆腐の味噌汁 ミルク フルーツ	鯖 ツナ 油揚げ 豆腐 スキムミルク ヨーグルト	きゅうり 人参 コーン 南瓜	米 マヨネーズ マカロニ	牛乳 菓子	★ヨーグルト ケーキ	395kcal	14.6g	10.8g	お茶 菓子	英語教室 魚解体ショー
15	水	ちらし寿司 鶏の照り焼き おでん フレンチサラダ わかめの味噌汁 ケーキ	卵 鶏肉 挽肉 ツナ さつま揚げ 竹輪 ヨーグルト	人参 椎茸 水菜 レタス きゅうり コーン 大根	米 サラダ油 ドレッシング	ヨーグルト	牛乳 厚焼き せんべい	554kcal	26.4g	21.8g	お茶 菓子	七五三誕生会
16	木	ご飯 はんぺん焼き 切り干し大根の煮物 小女子佃煮 玉子スープ ミルク フルーツ	はんぺん カニカマ チーズ 豆腐 さつま 揚げ スキムミルク	切干大根 人参 いんげん 椎茸 葱	米 ごま油 マヨネーズ	牛乳 菓子	野菜ジュース マドレー ヌ	657kcal	24.9g	14.2g	お茶 菓子	
17	金	玄米ご飯 酢豚 ジャーマンポテト しそ昆布 わかめの味噌汁 フルーツ	豚肉 牛乳 卵 しそ昆布 わかめ	玉葱 人参 ピーマ ン 椎茸 パプリカ	玄米 サラダ油 じゃが芋	ほうじ茶 菓子	牛乳 フレンチ トースト	496kcal	18.0g	18.0g	お茶 菓子	食育の日
18	土	シーフードシチュー 食パン ナゲット 豆腐のサラダ フルーツ	牛乳 エビ ツ ナ 豆腐 ナ ゲット	人参 玉葱 コー ン レタス きゅうり	食パン サラダ油 じゃが芋 ドレッシング	バナナ	牛乳 マッシュマロ リッツ	496kcal	16.7g	19.8g	お茶 菓子	
20	月	ご飯 石狩汁 三色納豆 ロール玉子 ボイルブロッコリー フルーツ	鮭 焼き豆腐 納豆 チーズ	大根 人参 舞茸 葱 キャベツ 小松菜 ブロッコリー	米 じゃが芋 サラダ油	麦茶 菓子	牛乳 ホットケーキ	474kcal	23.5g	15.7g	お茶 菓子	リトミック教室
21	火	ご飯 たらフライ ポテトサラダ トマト ◎とろろ芋 豆腐の味噌汁 ミルク フルーツ	鱈 卵 ハム スキムミルク	人参 きゅうり トマト	米 サラダ油 マヨネーズ	ヤクルト 菓子	野菜ジュース じゃこパ ン	502kcal	21.0g	14.1g	お茶 菓子	
22	水	ガタタンうどん 焼売 青菜のごま和え チーズ フルーツ	豚肉 竹輪 エビ 卵 チーズ 牛乳 焼売	ふき 筍 白菜 椎茸 木耳 葱 人参 キャベツ ほうれん草	うどん ごま	ヨーグルト	牛乳 ゆで玉子	490kcal	24.7g	17.5g	お茶 菓子	休甘日
23	木	勤労感謝の日									祝日	
24	金	玄米ご飯 ちくわの鶏味噌かけ 小女子佃煮 ほうれん草華風サラダ 油揚げの味噌汁 ミルク フルーツ	竹輪 鶏挽肉 ハ ム チーズ 牛乳 スキムミルク	人参 ピーマン 玉葱 ほうれん草 もやし	玄米 ごま油 さつま芋 ごま	ほうじ茶 菓子	牛乳 大学芋	469kcal	18.8g	13.4g	お茶 菓子	防災訓練(火災)
25	土	エッグカレーライス 福神漬 エビフライ ツナサラダ フルーツ	鶏肉 卵 ツ ナ エビフライ	玉葱 人参 レタス きゅうり	米 サラダ油 ごま塩	バナナ	麦茶 おにぎり	399kcal	12.8g	14.2g	お茶 菓子	
27	月	ご飯 つぼん汁 千草焼き 昆布納豆 もやしのごま酢 フルーツ	鶏肉 焼き豆 腐 竹輪 卵 挽肉	大根 人参 ごぼ う 葱 筍 ピーマ ン	米 サラダ油 ごま	麦茶 菓子	牛乳 きなこサンド	549kcal	25.2g	20.3g	お茶 菓子	熊本県郷土食 2歳児ごますり 体験
28	火	ご飯 鮭の塩焼き 金平ごぼう 粉ふき芋 大根の味噌汁 フルーツ	鮭 挽肉 竹輪	人参 ごぼう 大 根 葱 きゅうり こんにゃく	米 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 菓子	麦茶 わんぱく焼き	375kcal	17.4g	7.5g	お茶 菓子	
29	水	五目ラーメン さつま揚げの甘煮 大根の青じそ和え ゆで玉子 フルーツ	なると 豚肉 さつま揚げ 卵 ヨーグルト 牛乳	もやし 人参 木 耳 葱 筍 キャベ ツ 大根	中華麺 サラダ油	ヨーグルト	牛乳 フライドポテ ト	461kcal	19.5g	13.4g	お茶 菓子	リハーサル (0.1.2歳児) 休甘日
30	木	高野豆腐のそぼろ丼 ★鯖と小松菜のボン酢和え 南瓜の甘煮 ふのりの味噌汁 ミルク フルーツ	鶏挽肉 凍り豆 腐 鯖 豆腐 スキムミルク	人参 小松菜 もやし 南瓜	米 サラダ油	牛乳 コーン フレーク	野菜ジュース パウンド ケーキ	434kcal	14.6g	9.3g	お茶 菓子	

◎は3歳以上児のみ提供します。

★印は新メニューです。

乳アレルギーのお子様へ

・牛乳・ヤクルト→番茶 ・ヨーグルトやプリン→ゼリーか乳不使用の菓子を提供します。

卵アレルギーのお子様へ

・ゆで玉子・目玉焼き→鱈やかぼちゃを使用した疑似食、もしくはかぼちゃの煮物を提供します。

・揚げもの→卵を除去してつくりまます。 かまぼこやさつま揚げ→卵白不使用のかまぼこ・さつま揚げを使用します。

※災害時の献立→カレーライス(レトルト)です。

