

# 給食献立表

## 普通食



令和6年 11月

ベビーエンゼル保育園

| 日付     | 給食   | おやつ                    | 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  | エネルギー | タンパク質 | 脂質   | 食塩  |
|--------|--|------------------------|--|---------------------------------|---|-------|-------|------|-----|
| 11月1日  | 麦ごはん<br>カレイの野菜あんかけ<br>春雨ナムル<br>味噌汁 (キャベツ・わかめ)      | マッシュマロサンド<br>牛乳<br>いりこ | 米・麦・小麦粉・サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻・春雨・ごま油・マッシュマロ・ビスケット   | カレイ・わかめ・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ          | 人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・もやし・きゃべつ                               | 447   | 14.3  | 9.6  | 1.2 |
| 11月5日  | 麦ごはん<br>きこのハンバーグ<br>ブロッコリーのオーロラ和え<br>味噌汁 (生揚げ・白菜)  | スイートパンフキン<br>牛乳<br>いりこ | 米・麦・パン粉・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・バター・黒ゴマ                 | 豚ひき肉・鶏卵・生揚げ・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ      | 玉ねぎ・えのき・しいたけ・ブロッコリー・白菜・南瓜                               | 488   | 20.2  | 17.3 | 1.1 |
| 11月6日  | チキンクリームスパゲティ<br>ほうれん草の和え物<br>バナナ                   | いなりおにぎり<br>いりこ         | スパゲティ・バター・胡麻・砂糖・米                            | 鶏もも肉・牛乳・生クリーム・わかめ・油揚げ・いりこ       | とうもろこし・人参・グリーンピース・ほうれん草・えのき・バナナ                         | 367   | 16.7  | 8.6  | 2.1 |
| 11月7日  | 麦ごはん<br>チンジャオロース<br>ひじきサラダ<br>味噌汁 (小松菜・麩)          | 胡麻蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ    | 米・麦・サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻油・胡麻・蒸しパンミックス              | 豚もも肉・ひじき・麩・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ       | だけこのこ・パプリカ・ピーマン・キャベツ・人参・ほうれん草・小松菜                       | 488   | 19.2  | 10.1 | 1.3 |
| 11月8日  | 麦ごはん<br>炒り鶏と根菜の煮物<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁 (じゃがいも・油揚げ) | さつま芋トリュフ<br>牛乳<br>いりこ  | 米・麦・砂糖・胡麻・じゃがいも・さつま芋・バター・ココア                 | 鶏むね肉・刻み昆布・油揚げ・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ    | 人参・ごぼう・れんこん・ほうれん草                                       | 453   | 15.5  | 13.3 | 1.3 |
| 11月11日 | 磯うどん<br>大豆の天ぷら<br>バナナ                              | ツナおにぎり<br>いりこ          | うどん・砂糖・小麦粉・サラダ油・米・マヨネーズ                      | 豚もも肉・わかめ・大豆・チーズ・鶏卵・ツナ・いりこ       | 玉ねぎ・ねぎ・人参・しいたけ・とうもろこし・バナナ                               | 478   | 17.4  | 13.1 | 2.0 |
| 11月12日 | 麦ごはん<br>ボークチャップ<br>小松菜のしらす和え<br>中華スープ              | イチゴスコーン<br>牛乳<br>いりこ   | 米・麦・小麦粉・サラダ油・ごま油・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・イチゴジャム・バター | 豚肉・しらす・わかめ・牛乳・いりこ               | 玉ねぎ・しめじ・小松菜・もやし・しいたけ                                    | 446   | 18.2  | 13.6 | 1.2 |
| 11月13日 | 麦ごはん<br>鯨のかば焼き<br>五目豆<br>味噌汁 (切り干し大根・ねぎ)           | きな粉クッキー<br>いりこ         | 米・麦・片栗粉・サラダ油・砂糖・小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー・バター        | 豚・大豆・刻み昆布・切り干し大根・かつお粉・味噌・鶏卵・いりこ | 人参・ごぼう・れんこん・しいたけ・ねぎ                                     | 412   | 16.6  | 11.4 | 1.5 |
| 11月14日 | 焼きそば<br>ジャーマンポテト<br>りんご                            | 味噌焼きおにぎり<br>いりこ        | 中華麺・サラダ油・じゃがいも・米・砂糖・ごま                       | 豚肉・青のり・ベーコン・味噌・いりこ              | キャベツ・人参・玉ねぎ・しいたけ・りんご                                    | 475   | 17.2  | 13.3 | 0.9 |
| 11月15日 | ひじきご飯<br>豆腐とツナのハンバーグ<br>キャベツとハムの炒め物<br>バナナ         | オレンジ寒天<br>いりこ          | 米・麦・胡麻・砂糖・サラダ油・パン粉・片栗粉・寒天                    | 豆腐・ツナ・鶏卵・ひじき・ハム・いりこ             | 人参・玉ねぎ・キャベツ・バナナ・みかん                                     | 313   | 12.2  | 5.4  | 1.4 |
| 11月18日 | 麦ごはん<br>鶏ときのこの卵とじ<br>れんこんの煮物<br>味噌汁 (かぶ・白菜)        | コーンフレークケーキ<br>いりこ      | 米・麦・マッシュマロ・バター・コーンフレーク                       | 鶏もも肉・鶏卵・味噌・かつお粉・いりこ             | 人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・れんこん・さやいんげん・かぶ・白菜                        | 416   | 13.9  | 11.3 | 1.5 |
| 11月19日 | ジャージャー麺<br>フレンチサラダ<br>りんご                          | きな粉揚げパン<br>牛乳<br>いりこ   | 中華麺・ごま油・サラダ油・砂糖・片栗粉・きな粉・コッペパン                | 豚挽き肉・牛乳・いりこ                     | とうもろこし・人参・ねぎ・しょうが・トマト・小松菜・きゅうり・もやし・りんご                  | 458   | 17.6  | 16.0 | 1.6 |
| 11月20日 | 麦ごはん<br>タラのCALEフライ<br>ポテトサラダ<br>ベーコンとかぶのスープ        | あん蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ    | 米・麦・小麦粉・カレー粉・サラダ油・じゃがいも・マヨネーズ・蒸しパンミックス       | たら・枝豆・ベーコン・あんこ・牛乳・いりこ           | ハセリ・とうもろこし・人参・かぶ  | 397   | 16.4  | 13.2 | 1.2 |
| 11月21日 | 麦ごはん<br>松風焼き<br>カリフラワーのサラダ<br>味噌汁 (まいだけ・わかめ)       | ミロトースト<br>牛乳<br>いりこ    | 米・麦・パン粉・ごま・マヨネーズ・食パン・ミロ・バター                  | 鶏ひき肉・鶏卵・ひじき・味噌・牛乳・ツナ・わかめ・いりこ    | 人参・玉ねぎ・しょうが・カリフラワー・小松菜・まいだけ                             | 463   | 20.2  | 15.5 | 1.7 |
| 11月22日 | 麦ごはん<br>酢豚<br>春雨ソテー<br>味噌汁 (もやし・油揚げ)               | 胡麻チーズホット<br>ケーキ<br>いりこ | 米・麦・サラダ油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・ホットケーキミックス・ごま         | 豚肉・油あげ・チーズ・いりこ                  | ピーマン・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・パイナップル・レタス・とうもろこし・もやし                | 406   | 14.1  | 10.1 | 1.6 |
| 11月25日 | 麦ごはん<br>白菜豚肉の煮物<br>切り干し大根のサラダ<br>味噌汁 (かぶ・油揚げ)      | ココアスコーン<br>牛乳<br>いりこ   | 米・麦・里芋・砂糖・小麦粉・ベーキングパウダー・ココア・バター              | 豚肉・生揚げ・しらたき・切り干し大根・ひじき・牛乳・いりこ   | 白菜・人参・ねぎ・きゅうり・かぶ  | 432   | 15.9  | 12.3 | 1.4 |
| 11月26日 | ツナとトマトのスパゲティ<br>野菜のチーズ焼き<br>りんご                    | 五目おにぎり<br>いりこ          | スパゲティ・じゃがいも・米                                | ツナ・チーズ・鶏ひき肉・油揚げ・かつお粉・いりこ        | トマト・玉ねぎ・万能ねぎ・にんにく・ブロッコリー・人参・りんご・しいたけ・みつば                | 457   | 18.9  | 13.0 | 1.5 |
| 11月27日 | 麦ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>野菜の納豆和え<br>味噌汁 (大根・えのき)         | 芋ようかん<br>牛乳<br>いりこ     | 米・麦・砂糖・サラダ油・さつま芋・寒天                          | ぶり・納豆・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ            | ほうれん草・にんじん・えのき・大根                                       | 403   | 16.7  | 11.2 | 1.0 |
| 11月28日 | 麦ごはん<br>鶏肉のパン粉焼き<br>小松菜のソテー<br>味噌汁 (南瓜・玉ねぎ)        | レモンシュガートースト<br>いりこ     | 米・麦・パン粉・マヨネーズ・食パン・バター・グラニュー糖                 | 鶏もも肉・ベーコン・味噌・かつお粉・いりこ           | 小松菜・人参・とうもろこし・南瓜・玉ねぎ・レモン果汁                              | 448   | 16.0  | 9.6  | 2.0 |
| 11月29日 | カレーライス (根菜)<br>ツナ入り野菜サラダ<br>みかん                    | ベジタブルホット<br>ケーキ<br>いりこ | 米・麦・カレールー・マヨネーズ・ホットケーキミックス・スキムミルク            | 鶏ひき肉・ツナ・刻み昆布・いりこ                | ごぼう・れんこん・大根・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり・トマト・とうもろこし・グリーンピース | 452   | 15.0  | 13.0 | 2.0 |

※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。



# 給食献立表

## 離乳食



令和6年 11月

ベビーエンゼル保育園

| 日付     | 献立         |                        |                    |             | 食 材  |
|--------|------------|------------------------|--------------------|-------------|--|
|        | 主食         | おかず                    | 汁・果汁等              | おやつ         |  |
| 11月1日  | お粥         | カレイの煮付け・春雨サラダ          | 味噌汁<br>(キャベツ・わかめ)  | 赤ちゃんビスケット   | 米・カレイ・人参・玉ねぎ・ピーマン・春雨・きゅうり・胡麻・もやし・わかめ・キャベツ・赤ちゃんビスケット                              |
| 11月5日  | お粥         | きのこハンバーグ・ブロッコリーのおかかの和え | 味噌汁<br>(生揚げ・白菜)    | 茹でかぼちゃ      | 米・鶏ひき肉・玉ねぎ・えのき・しいたけ・パン粉・ブロッコリー・かつお節・生揚げ・白菜・南瓜                                    |
| 11月6日  | チキンスパゲティ   | ほうれん草の和え物              | バナナ                | 赤ちゃんせんべい    | スパゲティ・むね肉・玉ねぎ・人参・とうもろこし・グリーンピース・ほうれん草・えのき・わかめ・バナナ・赤ちゃんせんべい                       |
| 11月7日  | お粥         | チンジャオロース・ひじきサラダ        | 味噌汁<br>(小松菜・麩)     | 胡麻蒸しパン      | 米・ささみ・パプリカ・ピーマン・ひじき・きゃべつ・人参・ほうれん草・かつお節・小松菜・麩・蒸しパンミックス・ごま                         |
| 11月8日  | お粥         | 鶏肉と根菜の煮物・ほうれん草の胡麻和え    | 味噌汁<br>(じゃがいも・油揚げ) | 蒸かし芋        | 米・むね肉・人参・ごぼう・れんこん・刻み昆布・ほうれん草・胡麻・じゃが芋・油揚げ・さつま芋                                    |
| 11月11日 | 煮込みうどん     | 大豆サラダ                  | バナナ                | 赤ちゃんせんべい    | うどん・鶏ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・人参・しいたけ・わかめ・大豆・とうもろこし・バナナ・赤ちゃんせんべい                               |
| 11月12日 | お粥         | チキンチャップ・小松菜のしらす和え      | わかめスープ             | ホットケーキ      | 米・ささみ・玉ねぎ・しめじ・ケチャップ・小松菜・しらす・油揚げ・もやし・しいたけ・わかめ・ホットケーキミックス                          |
| 11月13日 | お粥         | タラの煮付け・五目豆             | 味噌汁<br>(切り干し大根・ねぎ) | きな粉ホットケーキ   | 米・たら・大豆・ごぼう・昆布・人参・れんこん・切り干し大根・ねぎ・きなこ・ホットケーキミックス                                  |
| 11月14日 | 煮込みそば      | ポテトサラダ                 | バナナ                | 赤ちゃんせんべい    | 中華麺・ささみ・キャベツ・人参・玉ねぎ・しいたけ・青のり・じゃがいも・赤ちゃんせんべい                                      |
| 11月15日 | ひじき粥       | 豆腐とツナのハンバーグ            | バナナ                | オレンジ寒天      | 米・ひじき・人参・ごま・きゃべつ・豆腐・ツナ・玉ねぎ・パン粉・バナナ・オレンジ果汁・寒天・みかん                                 |
| 11月18日 | お粥         | 鶏肉ときこの煮物・れんこんの煮物       | 味噌汁<br>(かぶ・白菜)     | コーンフレーク     | 米・ささみ・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・れんこん・さやいんげん・かぶ・白菜・コーンフレーク・粉ミルク                              |
| 11月19日 | 煮込みラーメン    | フレンチサラダ                | りんご                | コッペパン       | 中華麺・鶏ひき肉・とうもろこし・人参・ねぎ・トマト・小松菜・きゅうり・もやし・りんご・コッペパン                                 |
| 11月20日 | お粥         | タラの煮付け・ポテトサラダ          | かぶのスープ             | 蒸しパン        | 米・たら・パセリ・じゃが芋・枝豆・とうもろこし・人参・かぶ・蒸しパンミックス   |
| 11月21日 | お粥         | 松風焼き・カリフラワーのサラダ        | 味噌汁<br>(まいたけ・わかめ)  | 食パン         | 米・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ひじき・パン粉・ごま・味噌・カリフラワー・小松菜・ツナ・まいたけ・わかめ・食パン                           |
| 11月22日 | お粥         | 鶏のトマト煮・春雨サラダ           | 味噌汁<br>(もやし・油揚げ)   | 胡麻チーズホットケーキ | 米・ささみ・ピーマン・人参・玉ねぎ・しいたけ・ケチャップ・春雨・レタス・とうもろこし・人参・もやし・油揚げ・ホットケーキミックス・ごま・チーズ          |
| 11月25日 | お粥         | 白菜と鶏肉の煮物・切り干し大根のサラダ    | 味噌汁<br>(かぶ・油揚げ)    | ホットケーキ      | 米・白菜・鶏むね肉・生揚げ・里芋・人参・ねぎ・切り干し大根・ひじき・人参・きゅうり・かぶ・油揚げ・ホットケーキミックス                      |
| 11月26日 | ツナトマトスパゲティ | 野菜のチーズ焼き               | りんご                | 赤ちゃんせんべい    | スパゲティ・ツナ・トマト・玉ねぎ・万能ねぎ・ケチャップ・じゃがいも・ブロッコリー・人参・チーズ・りんご・赤ちゃんせんべい                     |
| 11月27日 | お粥         | 鮭の塩焼き・野菜の納豆和え          | 味噌汁<br>(大根・えのき)    | 芋ようかん       | 米・鮭・納豆・ほうれん草・人参・えのき・大根・さつま芋・寒天   |
| 11月28日 | お粥         | 鶏肉のパン粉煮・小松菜のサラダ        | 味噌汁<br>(南瓜・玉ねぎ)    | 食パン         | 米・ささみ・パン粉・小松菜・人参・とうもろこし・南瓜・玉ねぎ・食パン   |
| 11月29日 | 根菜粥        | ツナサラダ                  | みかん                | ベジタブルホットケーキ | 米・鶏ひき肉・ごぼう・れんこん・大根・人参・玉ねぎ・ツナ・キャベツ・きゅうり・トマト・刻み昆布・みかん・ホットケーキミックス・人参・とうもろこし・グリーンピース |

給食をはじめ取り入れる保護者の方へ、  
エンゼルでは、「食」を家庭ベースに考え、3回食が始まる頃より保育園でも「昼」を離乳食として取り入れて行きます。初めて、園の食事をとり始める方は、必ず献立メニューを見て「食べたことが無い食材は無いかどうか？」を確認してください。又、献立は前月末に保護者の方の手元に届きますので、初めての食材については事前にご家庭でも挑戦してみるようお願い致します。食べたことが無い食材や、アレルギーの恐れのある食材等、又、家庭での離乳食の進め方等気軽に担任へご相談ください。



# 給食献立表

卵除去食

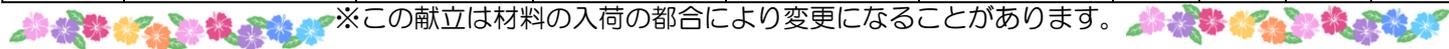


令和6年 11月

ベビーエンゼル保育園

| 日付     | 給食  | おやつ                    | 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  | エネルギー | タンパク質 | 脂質   | 食塩  |
|--------|---|------------------------|--|-------------------------------|---|-------|-------|------|-----|
| 11月1日  | 麦ごはん<br>カレイの野菜あんかけ<br>春雨ナムル<br>味噌汁(キャベツ・わかめ)      | マシュマロサンド<br>牛乳<br>いりこ  | 米・麦・小麦粉・サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻・春雨・ごま油・マシュマロ・ビスケット    | カレイ・わかめ・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ        | 人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・もやし・きゃべつ                               | 447   | 14.3  | 9.6  | 1.2 |
| 11月5日  | 麦ごはん<br>きのこハンバーグ<br>ブロッコリーのオーロラ和え<br>味噌汁(生揚げ・白菜)  | スイートパンプキン<br>牛乳<br>いりこ | 米・麦・パン粉・砂糖・片栗粉・マヨドレ・バター・黒ゴマ                  | 豚ひき肉・生揚げ・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ       | 玉ねぎ・えのき・しいたけ・ブロッコリー・白菜・南瓜                               | 488   | 20.2  | 17.3 | 1.1 |
| 11月6日  | チキンクリームスパゲティ<br>ほうれん草の和え物<br>バナナ                  | いなりおにぎり<br>いりこ         | スパゲティ・バター・胡麻・砂糖・米                            | 鶏もも肉・牛乳・生クリーム・わかめ・油揚げ・いりこ     | とうもろこし・人参・グリーンピース・ほうれん草・えのき・バナナ                         | 367   | 16.7  | 8.6  | 2.1 |
| 11月7日  | 麦ごはん<br>チンジャオロース<br>ひじきサラダ<br>味噌汁(小松菜・麩)          | 胡麻蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ    | 米・麦・サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻油・胡麻・蒸しパンミックス              | 豚もも肉・ひじき・麩・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ     | だけのご・パプリカ・ピーマン・キャベツ・人参・ほうれん草・小松菜                        | 488   | 19.2  | 10.1 | 1.3 |
| 11月8日  | 麦ごはん<br>炒り鶏と根菜の煮物<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁(じゃがいも・油揚げ) | さつま芋トリュフ<br>牛乳<br>いりこ  | 米・麦・砂糖・胡麻・じゃがいも・さつま芋・バター・ココア                 | 鶏むね肉・刻み昆布・油揚げ・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ  | 人参・ごぼう・れんこん・ほうれん草                                       | 453   | 15.5  | 13.3 | 1.3 |
| 11月11日 | 磯うどん<br>大豆の天ぷら<br>バナナ                             | ツナおにぎり<br>いりこ          | うどん・砂糖・小麦粉・サラダ油・米・マヨドレ                       | 豚もも肉・わかめ・大豆・チーズ・ツナ・いりこ        | 玉ねぎ・ねぎ・人参・しいたけ・とうもろこし・バナナ                               | 478   | 17.4  | 13.1 | 2.0 |
| 11月12日 | 麦ごはん<br>ボークチャップ<br>小松菜のしらす和え<br>中華スープ             | イチゴスコーン<br>牛乳<br>いりこ   | 米・麦・小麦粉・サラダ油・ごま油・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・イチゴジャム・バター | 豚肉・しらす・わかめ・牛乳・いりこ             | 玉ねぎ・しめじ・小松菜・もやし・しいたけ                                    | 446   | 18.2  | 13.6 | 1.2 |
| 11月13日 | 麦ごはん<br>鱈のかば焼き<br>五目豆<br>味噌汁(切り干し大根・ねぎ)           | きな粉クッキー<br>いりこ         | 米・麦・片栗粉・サラダ油・砂糖・小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー・バター        | 鱈・大豆・刻み昆布・切り干し大根・かつお粉・味噌・いりこ  | 人参・ごぼう・れんこん・しいたけ・ねぎ                                     | 412   | 16.6  | 11.4 | 1.5 |
| 11月14日 | 焼きそば<br>ジャーマンポテト<br>りんご                           | 味噌焼きおにぎり<br>いりこ        | 中華麺・サラダ油・じゃがいも・米・砂糖・ごま                       | 豚肉・青のり・ベーコン・味噌・いりこ            | キャベツ・人参・玉ねぎ・しいたけ・りんご                                    | 475   | 17.2  | 13.3 | 0.9 |
| 11月15日 | ひじきご飯<br>豆腐とツナのハンバーグ<br>キャベツとハムの炒め物<br>バナナ        | オレンジ寒天<br>いりこ          | 米・麦・胡麻・砂糖・サラダ油・パン粉・片栗粉・寒天                    | 豆腐・ツナ・ひじき・ハム・いりこ              | 人参・玉ねぎ・キャベツ・バナナ・みかん                                     | 313   | 12.2  | 5.4  | 1.4 |
| 11月18日 | 麦ごはん<br>鶏ときこの卵とじ<br>れんこんの煮物<br>味噌汁(かぶ・白菜)         | コーンフレークケーキ<br>いりこ      | 米・麦・マシュマロ・バター・コーンフレーク                        | 鶏もも肉・味噌・かつお粉・いりこ              | 人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・れんこん・さやいんげん・かぶ・白菜                        | 416   | 13.9  | 11.3 | 1.5 |
| 11月19日 | ジャージャー麺<br>フレンチサラダ<br>りんご                         | きな粉揚げパン<br>牛乳<br>いりこ   | 棒麵・ごま油・サラダ油・砂糖・片栗粉・きな粉・コッペパン                 | 豚挽き肉・牛乳・いりこ                   | とうもろこし・人参・ねぎ・しょうが・トマト・小松菜・きゅうり・もやし・りんご                  | 458   | 17.6  | 16.0 | 1.6 |
| 11月20日 | 麦ごはん<br>タウのカレーフライ<br>ポテトサラダ<br>ベーコンとかぶのスープ        | あん蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ    | 米・麦・小麦粉・カレー粉・サラダ油・じゃがいも・マヨドレ・蒸しパンミックス        | たら・枝豆・ベーコン・あんこ・牛乳・いりこ         | パセリ・とうもろこし・人参・かぶ  | 397   | 16.4  | 13.2 | 1.2 |
| 11月21日 | 麦ごはん<br>松風焼き<br>カリフラワーのサラダ<br>味噌汁(まいたけ・わかめ)       | ミロトースト<br>牛乳<br>いりこ    | 米・麦・パン粉・ごま・マヨドレ・食パン・ミロ・バター                   | 鶏ひき肉・ひじき・味噌・牛乳・ツナ・わかめ・いりこ     | 人参・玉ねぎ・しょうが・カリフラワー・小松菜・まいたけ                             | 463   | 20.2  | 15.5 | 1.7 |
| 11月22日 | 麦ごはん<br>酢豚<br>春雨ソテー<br>味噌汁(もやし・油揚げ)               | 胡麻チーズホット<br>ケーキ<br>いりこ | 米・麦・サラダ油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・ホットケーキミックス・ごま         | 豚肉・油あげ・チーズ・いりこ                | ピーマン・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・パナップル・レタス・とうもろこし・もやし                 | 406   | 14.1  | 10.1 | 1.6 |
| 11月25日 | 麦ごはん<br>白菜豚肉の煮物<br>切り干し大根のサラダ<br>味噌汁(かぶ・油揚げ)      | ココアスコーン<br>牛乳<br>いりこ   | 米・麦・里芋・砂糖・小麦粉・ベーキングパウダー・ココア・バター              | 豚肉・生揚げ・しらたき・切り干し大根・ひじき・牛乳・いりこ | 白菜・人参・ねぎ・きゅうり・かぶ  | 432   | 15.9  | 12.3 | 1.4 |
| 11月26日 | ツナとトマトのスパゲティ<br>野菜のチーズ焼き<br>りんご                   | 五目おにぎり<br>いりこ          | スパゲティ・じゃがいも・米                                | ツナ・チーズ・鶏ひき肉・油揚げ・かつお粉・いりこ      | トマト・玉ねぎ・万能ねぎ・にんにく・ブロッコリー・人参・りんご・しいたけ・みつば                | 457   | 18.9  | 13.0 | 1.5 |
| 11月27日 | 麦ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>野菜の納豆和え<br>味噌汁(大根・えのき)         | 芋ようかん<br>牛乳<br>いりこ     | 米・麦・砂糖・サラダ油・さつま芋・寒天                          | ぶり・納豆・味噌・かつお粉・牛乳・いりこ          | ほうれん草・にんじん・えのき・大根                                       | 403   | 16.7  | 11.2 | 1.0 |
| 11月28日 | 麦ごはん<br>鶏肉のパン粉焼き<br>小松菜のソテー<br>味噌汁(南瓜・玉ねぎ)        | レモンシュガートースト<br>いりこ     | 米・麦・パン粉・マヨドレ・食パン・バター・グラニュー糖                  | 鶏もも肉・ベーコン・味噌・かつお粉・いりこ         | 小松菜・人参・とうもろこし・南瓜・玉ねぎ・レモン果汁                              | 448   | 16.0  | 9.6  | 2.0 |
| 11月29日 | カレーライス(根菜)<br>ツナ入り野菜サラダ<br>みかん                    | ベジタブルホット<br>ケーキ<br>いりこ | 米・麦・カレールー・マヨドレ・ホットケーキミックス・スキムミルク             | 鶏ひき肉・ツナ・刻み昆布・いりこ              | ごぼう・れんこん・大根・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり・トマト・とうもろこし・グリーンピース | 452   | 15.0  | 13.0 | 2.0 |

※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。



# 給食献立表

乳除去食



令和6年 11月

ベビーエンゼル保育園

| 日付     | 給食  | おやつ                    | 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  | エネルギー | タンパク質 | 脂質   | 食塩  |
|--------|---|------------------------|--|---------------------------------|---|-------|-------|------|-----|
| 11月1日  | 麦ごはん<br>カレイの野菜あんかけ<br>春雨ナムル<br>味噌汁(キャベツ・わかめ)      | マシュマロサンド<br>豆乳<br>いりこ  | 米・麦・小麦粉・サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻・春雨・ごま油・マシュマロ・ビスケット    | カレイ・わかめ・味噌・かつお粉・豆乳・いりこ          | 人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・もやし・きゃべつ                               | 447   | 14.3  | 9.6  | 1.2 |
| 11月5日  | 麦ごはん<br>きのこハンバーグ<br>ブロッコリーのオーロラ和え<br>味噌汁(生揚げ・白菜)  | スイートパンプキン<br>豆乳<br>いりこ | 米・麦・パン粉・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・バター・黒ゴマ                 | 豚ひき肉・鶏卵・生揚げ・味噌・かつお粉・豆乳・いりこ      | 玉ねぎ・えのき・しいたけ・ブロッコリー・白菜・南瓜                               | 488   | 20.2  | 17.3 | 1.1 |
| 11月6日  | チキンクリームスパゲティ<br>ほうれん草の和え物<br>バナナ                  | いなりおにぎり<br>いりこ         | スパゲティ・バター・胡麻・砂糖・米                            | 鶏もも肉・牛乳・生クリーム・わかめ・油揚げ・いりこ       | とうもろこし・人参・グリーンピース・ほうれん草・えのき・バナナ                         | 367   | 16.7  | 8.6  | 2.1 |
| 11月7日  | 麦ごはん<br>チンジャオロース<br>ひじきサラダ<br>味噌汁(小松菜・麩)          | 胡麻蒸しパン<br>豆乳<br>いりこ    | 米・麦・サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻油・胡麻・蒸しパンミックス              | 豚もも肉・ひじき・麩・味噌・かつお粉・豆乳・いりこ       | だけのこ・パプリカ・ピーマン・キャベツ・人参・ほうれん草・小松菜                        | 488   | 19.2  | 10.1 | 1.3 |
| 11月8日  | 麦ごはん<br>炒り鶏と根菜の煮物<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁(じゃがいも・油揚げ) | さつま芋トリュフ<br>豆乳<br>いりこ  | 米・麦・砂糖・胡麻・じゃがいも・さつま芋・バター・ココア                 | 鶏むね肉・刻み昆布・油揚げ・味噌・かつお粉・豆乳・いりこ    | 人参・ごぼう・れんこん・ほうれん草                                       | 453   | 15.5  | 13.3 | 1.3 |
| 11月11日 | 磯うどん<br>大豆の天ぷら<br>バナナ                             | ツナおにぎり<br>いりこ          | うどん・砂糖・小麦粉・サラダ油・米・マヨネーズ                      | 豚もも肉・わかめ・大豆・チーズ・鶏卵・ツナ・いりこ       | 玉ねぎ・ねぎ・人参・しいたけ・とうもろこし・バナナ                               | 478   | 17.4  | 13.1 | 2.0 |
| 11月12日 | 麦ごはん<br>ボークチャップ<br>小松菜のしらす和え<br>中華スープ             | イチゴスコーン<br>豆乳<br>いりこ   | 米・麦・小麦粉・サラダ油・ごま油・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・イチゴジャム・バター | 豚肉・しらす・わかめ・豆乳・いりこ               | 玉ねぎ・しめじ・小松菜・もやし・しいたけ                                    | 446   | 18.2  | 13.6 | 1.2 |
| 11月13日 | 麦ごはん<br>鱈のかば焼き<br>五目豆<br>味噌汁(切り干し大根・ねぎ)           | きな粉クッキー<br>いりこ         | 米・麦・片栗粉・サラダ油・砂糖・小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー・バター        | 鱈・大豆・刻み昆布・切り干し大根・かつお粉・味噌・鶏卵・いりこ | 人参・ごぼう・れんこん・しいたけ・ねぎ                                     | 412   | 16.6  | 11.4 | 1.5 |
| 11月14日 | 焼きそば<br>ジャーマンポテト<br>りんご                           | 味噌焼きおにぎり<br>いりこ        | 中華麺・サラダ油・じゃがいも・米・砂糖・ごま                       | 豚肉・青のり・ベーコン・味噌・いりこ              | キャベツ・人参・玉ねぎ・しいたけ・りんご                                    | 475   | 17.2  | 13.3 | 0.9 |
| 11月15日 | ひじきご飯<br>豆腐とツナのハンバーグ<br>キャベツとハムの炒め物<br>バナナ        | オレンジ寒天<br>いりこ          | 米・麦・胡麻・砂糖・サラダ油・パン粉・片栗粉・寒天                    | 豆腐・ツナ・鶏卵・ひじき・ハム・いりこ             | 人参・玉ねぎ・キャベツ・バナナ・みかん                                     | 313   | 12.2  | 5.4  | 1.4 |
| 11月18日 | 麦ごはん<br>鶏ときこの卵とじ<br>れんこんの煮物<br>味噌汁(かぶ・白菜)         | コーンフレークケーキ<br>いりこ      | 米・麦・マシュマロ・バター・コーンフレーク                        | 鶏もも肉・鶏卵・味噌・かつお粉・いりこ             | 人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・れんこん・さやいんげん・かぶ・白菜                        | 416   | 13.9  | 11.3 | 1.5 |
| 11月19日 | ジャージャー麺<br>フレンチサラダ<br>りんご                         | きな粉揚げパン<br>豆乳<br>いりこ   | 中華麺・ごま油・サラダ油・砂糖・片栗粉・きな粉・コッペパン                | 豚挽き肉・豆乳・いりこ                     | とうもろこし・人参・ねぎ・しょうが・トマト・小松菜・きゅうり・もやし・りんご                  | 458   | 17.6  | 16.0 | 1.6 |
| 11月20日 | 麦ごはん<br>タラのカレーフライ<br>ポテトサラダ<br>ベーコンとかぶのスープ        | あん蒸しパン<br>豆乳<br>いりこ    | 米・麦・小麦粉・カレー粉・サラダ油・じゃがいも・マヨネーズ・蒸しパンミックス       | たら・枝豆・ベーコン・あんこ・豆乳・いりこ           | パセリ・とうもろこし・人参・かぶ  | 397   | 16.4  | 13.2 | 1.2 |
| 11月21日 | 麦ごはん<br>松風焼き<br>カリフラワーのサラダ<br>味噌汁(まいたけ・わかめ)       | ミロトースト<br>豆乳<br>いりこ    | 米・麦・パン粉・ごま・マヨネーズ・食パン・ミロ・バター                  | 鶏ひき肉・鶏卵・ひじき・味噌・豆乳・ツナ・わかめ・いりこ    | 人参・玉ねぎ・しょうが・カリフラワー・小松菜・まいたけ                             | 463   | 20.2  | 15.5 | 1.7 |
| 11月22日 | 麦ごはん<br>酢豚<br>春雨ソテー<br>味噌汁(もやし・油揚げ)               | 胡麻チーズホット<br>ケーキ<br>いりこ | 米・麦・サラダ油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・ホットケーキミックス・ごま         | 豚肉・油あげ・チーズ・いりこ                  | ピーマン・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・パナップル・レタス・とうもろこし・もやし                 | 406   | 14.1  | 10.1 | 1.6 |
| 11月25日 | 麦ごはん<br>白菜豚肉の煮物<br>切り干し大根のサラダ<br>味噌汁(かぶ・油揚げ)      | ココアスコーン<br>豆乳<br>いりこ   | 米・麦・里芋・砂糖・小麦粉・ベーキングパウダー・ココア・バター              | 豚肉・生揚げ・しらたき・切り干し大根・ひじき・豆乳・いりこ   | 白菜・人参・ねぎ・きゅうり・かぶ  | 432   | 15.9  | 12.3 | 1.4 |
| 11月26日 | ツナとトマトのスパゲティ<br>野菜のチーズ焼き<br>りんご                   | 五目おにぎり<br>いりこ          | スパゲティ・じゃがいも・米                                | ツナ・チーズ・鶏ひき肉・油揚げ・かつお粉・いりこ        | トマト・玉ねぎ・万能ねぎ・にんにく・ブロッコリー・人参・りんご・しいたけ・みつば                | 457   | 18.9  | 13.0 | 1.5 |
| 11月27日 | 麦ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>野菜の納豆和え<br>味噌汁(大根・えのき)         | 芋ようかん<br>豆乳<br>いりこ     | 米・麦・砂糖・サラダ油・さつま芋・寒天                          | ぶり・納豆・味噌・かつお粉・豆乳・いりこ            | ほうれん草・にんじん・えのき・大根                                       | 403   | 16.7  | 11.2 | 1.0 |
| 11月28日 | 麦ごはん<br>鶏肉のパン粉焼き<br>小松菜のソテー<br>味噌汁(南瓜・玉ねぎ)        | レモンシュガートースト<br>いりこ     | 米・麦・パン粉・マヨネーズ・食パン・バター・グラニュー糖                 | 鶏もも肉・ベーコン・味噌・かつお粉・いりこ           | 小松菜・人参・とうもろこし・南瓜・玉ねぎ・レモン果汁                              | 448   | 16.0  | 9.6  | 2.0 |
| 11月29日 | カレーライス(根菜)<br>ツナ入り野菜サラダ<br>みかん                    | ベジタブルホット<br>ケーキ<br>いりこ | 米・麦・カレールー・マヨネーズ・ホットケーキミックス・スキムミルク            | 鶏ひき肉・ツナ・刻み昆布・いりこ                | ごぼう・れんこん・大根・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり・トマト・とうもろこし・グリーンピース | 452   | 15.0  | 13.0 | 2.0 |

※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。

