



2024年度 11月

献立予定表

まなざし保育園



日	曜	カロリー kcal たんぱく g		献立名	食 品 材 料 名			おやつ
		1・2才	3・4・5才		血・肉・骨になる	力や熱になる	体の調子を整える	
1	金	460	623	ビビンバどん にんじんとしらすのサラダ わかめスープ くだもの	ぎゅうにく しらす なまクリーム	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら しょくパン グラニューとう	にんじん ほうれんそう きゅうり もやし たまねぎ わかめ コーン くり	ぎゅうにゅう  マロントースト
2	土	486	556	しょくパン くだもの とりにくのみそてりやき コールスロー ジャーマンスープ	とりにく ウインナー	しょくパン ごま さとう マヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ コーン かんでん	ぎゅうにゅう  ゼリー
5	火	535	644	ごはん くだもの ハンバーグ マカロニサラダ キャベツのみそしる	ぶたひきにく ぎゅうひきにく とうふ ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ パンこ マカロニ さとう マヨネーズ こむぎこ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	ぎゅうにゅう  ハムチーズ むしパン
6	水	517	602	あんかけうどん あおりのポテト れんこんサラダ くだもの	とりにく かまぼこ クリームチーズ パルメザンチーズ たまご	うどん ごま バター こむぎこ じゃがいも マヨネーズ グラニューとう	にんじん たけのこ こまつな ほしいたけ れんこん あおりの コーン きゅうり ねじる ねぎ	ぎゅうにゅう  クリームチーズの パウンドケーキ
7	木	508	624	ごはん くだもの ゆかりマヨチキン はなやさいサラダ けんちんじる	とりにく かまぼこ とうふ おおか	こめ マヨネーズ さとう あぶら さといも さつまいも	にんじん ブロッコリー だいこん カリフラワー ごぼう さやえんどう ゆかり ねぎ	ぎゅうにゅう  やきいも
8	金	516	621	ごはん くだもの ぎゅうとピーマンのオムレツ ツナサラダ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにく ツナ とうにゅう	こめ さとう あぶら こめこ あずき	にんじん たけのこ ピーマン レタス ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ しめじ	ぎゅうにゅう  まっちゃんあずき マフィン
9	土	449	538	ごはん くだもの ぶたにくのあまずステ ほうれんそうとハムのあえもの もやしのみそしる	ぶたにく ハム	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら クッキー せんべい	たまねぎ さやいんげん にんじん ほうれんそう わかめ コーン もやし ねぎ	ぎゅうにゅう  クッキー せんべい
11	月	480	625	ビーフカレー おおかサラダ はくさいスープ くだもの	ぎゅうにく パルメザンチーズ	こめ あぶら じゃがいも マヨネーズ しょくパン	たまねぎ にんじん だいこん もやし はくさい セロリ えのき りんご	ぎゅうにゅう  パンせんべい
12	火	471	572	ふりかけごはん くだもの さけフライ はるさめサラダ だいこんのみそしる	さけ おおか ハム あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま はるさめ パンこ ごまあぶら さつまいも バター	きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ	ぎゅうにゅう  スイートポテト
13	水	476	552	おせきはん くだもの きんめだいのにつけ ちくぜんに おひたし すましじる	きんめだい とりにく かまぼこ	もちごめ さといも さとう ごま おふ あぶら こんにやく ささげ わがし	にんじん たけのこ れんこん ほうれんそう ごぼう ほしいたけ しめじ みつば	ぎゅうにゅう  わがし
14	木	459	601	ごはん くだもの とりとさつまいものいためもの だいこんサラダ とうふのみそしる	とりにく ツナ とうふ ベーコン	こめ じゃがいも さとう さつまいも あぶら マヨネーズ はるまきのかわ	れんこん だいこん にんじん こねぎ たまねぎ わかめ セロリ ねぎ	ぎゅうにゅう  ベーコン ポテトはるまき
15	金	458	548	ごはん くだもの かじきのみそチーズやき やさいのこうみあえ とんじる	かじき ツナ チーズ ぶたにく あぶらあげ	こめ さといも あぶら こんにやく さとう ビーフン	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ピーマン たけのこ しいたけ ねぎ コーン	ぎゅうにゅう  やきビーフン
27	水	486	610	サンドウィッチ(ハチズ/きなこ) とりのバーベキューソースやき かぼちゃシチュー くだもの	きなこスプレッド ハム とりにく チーズ さけ ぎゅうにゅう	しょくパン さとう マヨネーズ こめ ホワイトソース	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー わかめ	ぎゅうにゅう  さけとわかめのおにぎり

食材の都合により献立を変更する場合があります。マヨネーズは卵不使用のものです。  
 午前のおやつは、つぼみ移行期/普通食・ふたば・たんぼぼのクラスのみあります。  
 くだものは1月頃までに、柑橘類・いちご・りんご・かきを提供する予定です。

★通年で提供します★  
 りんご・バナナ・もも缶  
 パイン缶・みかん缶

**新メニュー**  
 ◆ゆかりマヨチキン  
  
**配布レシピ**  
 ◆ビビンバ丼  
 ◆クリームチーズ

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。温かいものや冬野菜がおいしい季節になりましたね。大根やにんじん、ごぼうなどの根菜類には代謝をアップさせる酵素が含まれているので身体を温める効果が期待できます。身体を温める事は冷え性を改善し免疫力も向上させます。積極的に取り入れましょう。  
 11月24日は「いい日本食」「和食の日」として制定されています。和食には