



## 令和5年 11月分献立表

ふえありーている保育園

日	曜日	献 立 名			主 な 食 品 名		
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ			
1 15	水	牛乳	ぎょうざ丼 野菜のごま和え みそ汁	麦茶 ヨーグルトケーキ	胚芽精米, 精白米, 発芽玄米, 米粉, 小麦粉, ごま, バター, 三温糖	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 油揚げ, ヨーグルト, 煮干し, こんぶ, かつお(だし), みそ	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, 白菜, にら, 小松菜, あさつき
2 16	木	牛乳	米粉ロール 焼きコロッケ キャベツ ミネストローネ	麦茶 しらすおむすび	胚芽精米, 精白米, こま, 米粉ロール, ポテトマッシュ, 油, パン粉	牛乳, 豚肉, 鶏肉, しらす, 豆乳, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	人参, 玉ねぎ, トマト, キャベツ, セロリ, あさつき, ゆかり
17 金	牛乳	中華丼 もやしのナムル わかめスープ	麦茶 ミニパン	胚芽精米, 精白米, 発芽玄米, ミニパン, ごま油	牛乳, 豚肉, むきえび, わかめ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	玉ねぎ, チンゲン菜, もやし, 干し椎茸, 玉ねぎ, 長ねぎ, 人参, 白菜, 小松菜	
4 18	土	牛乳	きつねうどん チーズ フルーツ	牛乳 お楽しみパン	ゆでうどん, お楽しみパン	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし), チーズ	人参, あさつき, 玉ねぎ, フルーツ
6 20	月	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き しらす和え すまし汁	麦茶 干しいも お菓子	胚芽精米, 精白米, 発芽玄米, ほしいも, お菓子	牛乳, 豚肉, しらす, 豆腐, みそ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	人参, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, 大根, あさつき, ようが
7 21	火	牛乳	ごはん 根菜カレー 切り干し大根サラダ	ヨーグルト フルーツ	胚芽精米, 精白米, 発芽玄米, 米粉, 豆乳, バター, マヨネーズ	ヨーグルト, 豚肉, 牛乳, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	玉ねぎ, ごぼう, きゅうり, 切り干し大根, 人参, 玉ねぎ, れんこん, 大根
8 22	水	牛乳	ゆかりごはん かれいのてりやき のりあえ なめこ汁	麦茶 らふく	胚芽精米, 精白米, 発芽玄米, お麸, 三温糖, バター	牛乳, かれい, のり, 豆腐, 煮干し, こんぶ, かつお(だし), みそ	人参, キャベツ, 人参, 玉ねぎ, 干し椎茸, キャベツ, あさつき, なめこ
9 29	木	牛乳	米粉コッペパン 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ 野菜スープ	麦茶 鮭ごはん	胚芽精米, 精白米, 米粉コッペパン, ごま	牛乳, 鶏肉, 鮭, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	トマト, きゅうり, 玉ねぎ, 人参, めじ, 小松菜, キャベツ
10 24	金	牛乳	けんちんうどん にんじんシリシリ ヨーグルト	麦茶 やさいも	ゆでうどん, さつまいも, さといも	牛乳, 鶏肉, しらす, 煮干し, こんぶ, かつお(だし), ヨーグルト	大根, ごぼう, 人参, 長ね, 干し椎茸, 小松菜
11 25	土	牛乳	カレーラーメン スティック野菜 フルーツ	牛乳 お楽しみパン	中華麺, お楽しみパン	牛乳, 豚肉, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	もやし, 人参, キャベツ, きゅうり, フルーツ
13 27	月	牛乳	ごはん さばの塩焼き 和風サラダ みそ汁	麦茶 さつまとりんごのケーキ	胚芽精米, 精白米, 発芽玄米, 三温糖, 米粉, さつまいも, バター, 小麦粉,	牛乳, さば, わかめ, ヨーグルト, わかめ, 油揚げ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし), みそ	人参, 大根, きゅうり, りんご, あさつき, 白菜
14 28	火	牛乳	ちゃんぽん麺 さといもそぼろ煮 フルーツ	麦茶 きな粉ボール	中華麺, 胚芽精米, 三温糖, もち米	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 煮干し, こんぶ, かつお(だし), きな粉	人参, 玉ねぎ, めじ, キャベツ, あさつき
お楽しみ30		牛乳	チャーハン れんこんバーグ コールスローサラダ ソーメンスープ フルーツ	麦茶 ロールケーキ	胚芽精米, 精白米, 発芽玄米, ロールケーキ, 片栗粉, そうめん	牛乳, 焼き豚, 豚肉, 鶏肉, わかめ, たまご, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	人参, キャベツ, 玉ねぎ, きゅうり, あさつき, れんこん, 長ねぎ

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量  
※日本食品標準成分表2020年版（八訂）  
に基づく栄養計算

エネルギー(kcal)  
アミノ酸組成による  
たんぱく質(g)

1・2歳児 3歳児以上  
エネルギー(kcal)  
アミノ酸組成による  
たんぱく質(g)

516 20.5 574 23.1