



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	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	
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, こ 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, しょうが
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, パ 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, お麴, 三温糖, パ 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, しめじ, 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 やきいも	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, しめじ, 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日朝ごはん」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	1・2歳児		3歳児以上	
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	516	20.5	574	23.1