

令和6年度 11月 献立表

ひまわりいしうちこども園

幼児遠足
乳児のみ
給食

※

※

乳児遠足
幼児のみ
給食



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	昼食	ご飯 さばの煮付け けんちん汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 油	さば 木綿豆腐、豚肉、油揚げ	小松菜、生姜 人参、大根、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し 牛乳	パセリ	
02 土	昼食	焼きそば キャベツのスープ フルーツ	中華麺、油	豚肉、あおのり、いりこ ベーコン、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、ウスターソース、塩 コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
05 火	昼食	ご飯 筑前煮 切干大根のバリバリサラダ フルーツ	米 板こんにやく、じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ、すりごま	鶏肉、こんぶ ハム、ひじき	人参、たけのこ、ごぼう、いんげんまめ、干しいたけ きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	しょうゆ、だしの素 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト いりこ		ヨーグルト、スキム乳 いりこ	黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶	
06 水	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ 豚肉と小松菜と長ネギの中華スープ フルーツ	米 じゃがいも ごま	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ 豚肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草 小松菜、エリンギ、えのきたけ、人参、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ、コンソメ みりん、中華だし
	午後おやつ	牛乳もち 牛乳	片栗粉、砂糖	牛乳、きな粉 牛乳		
07 木	昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 豚汁 フルーツ	米 小麦粉、油 さといも、板こんにやく	白身魚、あおのり 豚肉、みそ	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩
	午後おやつ	ツナサンド 牛乳	ロールパン、マヨネーズ	ツナ 牛乳	きゅうり	
08 金	昼食	ご飯 麻婆白菜 中華サラダ フルーツ	米 油、ごま、片栗粉、砂糖 じゃがいも、ごま油、砂糖	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ ハム、わかめ	白菜、人参、玉ねぎ、葉ねぎ トマト、きゅうり フルーツ	しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ
	午後おやつ	きなこドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	きな粉、スキム乳 牛乳		
09 土	昼食	煮込みうどん 粉ふきいも フルーツ	うどん じゃがいも	卵、鶏肉、かまぼこ あおのり	玉ねぎ、ほうれん草、人参 人参 フルーツ	だしの素、しょうゆ、みりん、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
11 月	昼食	ご飯 鮭の黄金焼き レバニラ炒め 生揚げのみそ汁 フルーツ	米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	鮭、とろけるチーズ 鶏レバー 生揚げ、みそ、いりこ	人参 玉ねぎ、人参、にら、生姜 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	フルーチェ おしゃぶり昆布	フルーチェの素	牛乳 こんぶ	黄桃缶	
12 火	昼食	ご飯 豚肉のみそ炒め 小松菜のチーズ和え フルーツ	米 砂糖、油 すりごま、ごま油	豚肉、みそ サラダチーズ、しらす干し	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参 小松菜 フルーツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	黒ごま蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖、黒ごま	スキム乳 牛乳		
13 水	昼食	ご飯 ビーフシチュー れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油 マヨネーズ、すりごま	牛肉 ツナ、ひじき	玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース れんこん、枝豆 フルーツ	ビーフシチューの素、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	わかめ 牛乳		
14 木	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 春雨の酢の物 フルーツ	米 砂糖、片栗粉、油 春雨、砂糖	えび、凍り豆腐、こんぶ	人参、グリーンピース、干しいたけ きゅうり、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、バター、砂糖	牛乳		
15 金	昼食	ご飯 いわしのかば焼き ブロッコリーのおかか和え さつま汁 フルーツ	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 さつまいも	いわし かつお節 木綿豆腐、みそ、豚肉、油揚げ	ブロッコリー、人参、コーン 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ しょうゆ、塩 だしの素
	午後おやつ	餃子ピザ 牛乳	ぎょうざの皮	ウインナー、とろけるチーズ 牛乳	ピーマン、コーン	ケチャップ
16 土	お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来てください。）					
18 月	昼食	ご飯 ポークビーンズ 切干大根のごまネーズ フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 すりごま、マヨネーズ、砂糖	豚肉、水煮大豆 ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン 切干大根 フルーツ	ケチャップ、コンソメ、塩、ウスターソース しょうゆ
	午後おやつ	パン粉クッキー 牛乳	パン粉、バター、砂糖、片栗粉	卵 牛乳	干しぶどう	