



# 2024年11月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価	
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1	金	ごはん(のり)	魚のみそ煮 おからの炒り煮 すまし汁 りんご	みたらしじゃがもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、おから、鶏肉、油揚げ、豆腐、スキムミルク	三温糖、じゃが芋、片栗粉	生姜、ごぼう、人参、ピーマン、干し椎茸、玉ねぎ、ネギ、ワカメ、りんご	だし汁、みそ、酒、みりん、濃口醤油、薄口醤油、塩、水	エネルギー 314kcal たんぱく質 21.6g 脂質 11.6g 炭水化物 37.6g 塩分 1.7g	
2	土	おにぎり(ふりかけ)	血うどん 中華風わかめスープ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鶏肉、牛乳	麺(血うどん)、炒め油、片栗粉、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、ワカメ、にんにく、バナナ	薄口醤油、濃口醤油、酒、だし汁、塩、カルテツサブレ	エネルギー 350kcal たんぱく質 15.1g 脂質 16.4g 炭水化物 40.1g 塩分 2.0g	
3	日	文化の日									
4	月	振替休日									
5	火	ごはん(ふりかけ)	野菜のかき揚げ ワカメとじゃこの酢物 すまし汁	絞りだしクッキー(あんず) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、じゃこ、かまぼこ、卵、スキムミルク	さつま芋、薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、麩、マーガリン	玉ねぎ、人参、ごぼう、ピーマン、きゅうり、ワカメ、もやし、水菜、あんず	塩、酢、薄口醤油、だし汁、濃口醤油、水	エネルギー 324kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.3g 炭水化物 41.0g 塩分 1.3g	
6	水	ごはん(麦飯)	ポークカレー ピクルス らっきょう	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、大根、きゅうり、らっきょう、バナナ、みかん缶、パイン缶	カレールー、酢、薄口醤油	エネルギー 219kcal たんぱく質 9.2g 脂質 6.4g 炭水化物 35.8g 塩分 1.8g	
7	木	ごはん(のり)	魚のチーズ焼き マカロニサラダ ブロッコリーのごま和え 厚揚げの生姜スープ オレンジ	抹茶スコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ピザ用チーズ、ロースハム、厚揚げ、卵、スキムミルク	マカロニ、白ごま、三温糖、春雨、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールコーン、きゅうり、ブロッコリー、小松菜、白ネギ、生姜、オレンジ	ケチャップ、濃口醤油、みりん、酒、塩、マヨネーズ、薄口醤油、だし汁、ベーキングパウダー、抹茶、水	エネルギー 400kcal たんぱく質 25.5g 脂質 17.6g 炭水化物 38.1g 塩分 1.9g	
8	金	ごはん(ふりかけ)	おろし豆腐ハンバーグ さつま芋とチーズのサラダ みそ汁	かぼちゃドーナツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豆腐、卵、ペビーチーズ、ロースハム、油揚げ、スキムミルク	パン粉、三温糖、さつま芋、強力粉、薄力粉、揚げ油	玉ねぎ、人参、大根、ネギ、きゅうり、白菜、えのき、小松菜、かぼちゃ	塩、だし汁、酢、薄口醤油、濃口醤油、みりん、マヨネーズ、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 324kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.9g 炭水化物 35.0g 塩分 1.7g	
9	土	ごはん(麦飯)	豚とじ すまし汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、卵、かまぼこ、牛乳	三温糖、油、春雨	玉ねぎ、人参、干し椎茸、グリーンピース、小松菜、バナナ	濃口醤油、みりん、だし汁、薄口醤油、塩、カルテツサブレ	エネルギー 339kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.0g 炭水化物 33.7g 塩分 1.5g	
11	月	おにぎり(ふりかけ)	★お芋パーティ★								
12	火	おにぎり(ふりかけ)	鮭ときのこの和風スパゲティ 卵とキャベツのスープ バナナ	手作りパン(りんごジャム) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、卵、ベーコン、スキムミルク	スパゲッティ、油、強力粉、三温糖、マーガリン	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、干し椎茸、ネギ、刻みのり、キャベツ、バナナ、りんご、レモン汁	塩、濃口醤油、酒、薄口醤油、ドライイースト、水	エネルギー 333kcal たんぱく質 17.7g 脂質 6.2g 炭水化物 54.6g 塩分 1.9g	
13	水	ごはん(ふりかけ)	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜とちくわのお浸し 納豆 みそ汁	ウインナーとチーズのスティック揚げ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、ちくわ、キッズ納豆、かまぼこ、ペビーチーズ、スキムミルク	炒め油、三温糖、片栗粉、麵(そうめん)、ぎょうざの皮、揚げ油	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、さやいんげん、干し椎茸、小松菜、えのき、なめこ、ワカメ	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、みそ、ウインナー、水	エネルギー 419kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.0g 炭水化物 46.3g 塩分 2.4g	
14	木	ごはん(のり)	魚のねぎ味噌焼き もやしと青菜のおかか和え たぬき汁 りんご	米粉さつまもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、鰹節、さつま揚げ、油揚げ、黄粉、スキムミルク	三温糖、つきこんにやく、さつま芋、米粉、油	白ネギ、もやし、小松菜、チンゲン菜、人参、生姜、えのき、りんご	みそ、みりん、酒、濃口醤油、薄口醤油、塩、だし汁、水	エネルギー 311kcal たんぱく質 20.3g 脂質 8.2g 炭水化物 44.1g 塩分 1.3g	
15	金	ごはん(ふりかけ)	とんかつ グリーンサラダ みそ汁	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、卵、スキムミルク	薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖、マーガリン	キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、ワカメ	ケチャップ、酢、薄口醤油、だし汁、みそ、水	エネルギー 333kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.6g 炭水化物 36.3g 塩分 1.3g	
16	土	おにぎり(ふりかけ)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鰹節、牛乳	麵(焼きソバ)、炒め油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、バナナ	薄口醤油、焼きソバソース、塩、カルテツサブレ	エネルギー 363kcal たんぱく質 14.9g 脂質 12.4g 炭水化物 53.9g 塩分 1.6g	
18	月	ごはん(ふりかけ)	高野豆腐の卵とじ レバーのソース煮 みそ汁 オレンジ	黒ごまかりんとう スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	高野豆腐、鶏肉、卵、かまぼこ、鶏レバー、油揚げ、スキムミルク	炒め油、三温糖、さつま芋、薄力粉、黒ごま、油、揚げ油	キャベツ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、干し椎茸、生姜、なめこ、ワカメ、オレンジ	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、ウスターソース、酢、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 303kcal たんぱく質 20.3g 脂質 9.2g 炭水化物 37.1g 塩分 1.9g	
19	火	ごはん(ふりかけ)	肉団子のもち米蒸し 春雨の酢物 すまし汁	麵のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、豆腐、かまぼこ、スキムミルク	もち米、片栗粉、春雨、三温糖、麩、マーガリン	玉ねぎ、人参、生姜、ネギ、干し椎茸、きゅうり、ホールコーン、もやし、水菜	濃口醤油、薄口醤油、酒、酢、だし汁、塩、水	エネルギー 311kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10.9g 炭水化物 38.1g 塩分 1.4g	
20	水	誕生日会	さつま芋ご飯、唐揚げ ミートボール、ウインナー ナポリタン、フレンチサラダ すまし汁、りんご	ココアマールケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、ひき肉、ウインナー、ベーコン、かまぼこ、卵、生クリーム、スキムミルク	米、さつま芋、片栗粉、揚げ油、パン粉、三温糖、スパゲッティ、油、麩、マーガリン、薄力粉	生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、えのき、ワカメ、りんご	薄口醤油、塩、濃口醤油、みりん、酒、お好み焼きソース、ケチャップ、トマトピューレ、酢、だし汁、ベーキングパウダー、ココア、水	エネルギー 647kcal たんぱく質 36.8g 脂質 28.2g 炭水化物 80.0g 塩分 2.8g	
21	木	ごはん(のり)	焼き鯖 五目きんぴら 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 みかん	れんこん餅 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、豚肉、厚揚げ、スキムミルク	糸こんにやく、白ごま、三温糖、炒め油、片栗粉	ごぼう、人参、さやいんげん、玉ねぎ、えのき、小松菜、みかん、れんこん	塩、酒、濃口醤油、だし汁、みそ、みりん、水	エネルギー 303kcal たんぱく質 21.8g 脂質 11.7g 炭水化物 31.8g 塩分 1.7g	
22	金	ごはん(ふりかけ)	ポークビーンズ ブロッコリーのごまドレ ハムとじめじのスープ パイン	おさつスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	大豆、豚肉、ロースハム、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、白ごま、ごま油、薄力粉、マーガリン、さつま芋	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、ネギ、パイン缶	ケチャップ、トマトピューレ、薄口醤油、酢、濃口醤油、塩、水	エネルギー 246kcal たんぱく質 16.1g 脂質 6.8g 炭水化物 34.9g 塩分 1.5g	
23	土	勤労感謝の日									
25	月	ごはん(のり)	煮魚 れんこんの梅肉和え けんちん汁 りんご	ニラ焼き	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、厚揚げ、じゃこ	三温糖、つきこんにやく、薄力粉	生姜、れんこん、きゅうり、人参、梅干し、ごぼう、白ネギ、りんご、ニラ	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、酢、薄口醤油、塩	エネルギー 196kcal たんぱく質 14.4g 脂質 5.3g 炭水化物 26.7g 塩分 1.5g	
26	火	手作りパン(ごま)	パンキンチュー 大豆サラダ	焼きおにぎり(みそ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、大豆、ロースハム	米、三温糖	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、きゅうり	シチュールー、マヨネーズ、薄口醤油、みそ、みりん	エネルギー 279kcal たんぱく質 10.5g 脂質 9.2g 炭水化物 42.9g 塩分 2.0g	
27	水	ごはん(ふりかけ)	干草焼き 野菜のサイコロ炒め みそ汁	プレーン蒸しパン(レーズン) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	卵、ベーコン、スキムミルク	三温糖、じゃが芋、麩、薄力粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草、干し椎茸、グリーンピース、大根、なめこ、ワカメ、レーズン	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、薄口醤油、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 236kcal たんぱく質 14.2g 脂質 5.1g 炭水化物 35.7g 塩分 1.8g	
28	木	ごはん(のり)	魚の変わり焼き ほうれん草とチーズの納豆和え みそ汁 オレンジ	黄粉トースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、挽きわり納豆、ペビーチーズ、豆腐、油揚げ、黄粉、スキムミルク	パン粉、食パン、三温糖、マーガリン	ほうれん草、人参、玉ねぎ、水菜、みかん	酒、塩、マヨネーズ、パセリ、濃口醤油、だし汁、みそ、水	エネルギー 432kcal たんぱく質 27.6g 脂質 17.6g 炭水化物 45.5g 塩分 2.0g	
29	金	ごはん(ふりかけ)	ジャージャン豆腐 もやしと青梗菜の和え物 すまし汁 パイン	大学芋 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	厚揚げ、豚ひき肉、鰹節、かまぼこ、スキムミルク	片栗粉、三温糖、ごま油、春雨、さつま芋、揚げ油、水あめ、黒ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、ニラ、にんにく、キャベツ、もやし、チンゲン菜、小松菜、ネギ、パイン缶	みそ、赤みそ、酒、濃口醤油、だし汁、薄口醤油、塩、みりん、水	エネルギー 356kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.4g 炭水化物 42.7g 塩分 1.3g	
30	土	おにぎり(ふりかけ)	甘辛豚肉うどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	麵(うどん)、三温糖	玉ねぎ、ほうれん草、人参、ネギ、バナナ	だし汁、濃口醤油、酒、みりん、薄口醤油、塩、カルテツサブレ	エネルギー 357kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.5g 炭水化物 48.6g 塩分 1.9g	

お知らせ  
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかます。  
 ◆手作りふりかけは、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。  
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。  
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。