



令和6年11月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。
 ・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
1 ・ 15 (金)	わかめ御飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの おかか和え 人参甘煮 味噌汁 果物	・米 炊き込みわかめ ・鶏肉 生姜 みりん しょうゆ 片栗粉 油 ・ブロッコリー 鰹節 しょうゆ ・人参 三温糖 塩 ・白菜 れんこん ほうれん草 煮干 味噌	牛乳 チーズラスク ・■フランスパン マヨネーズ 粉チーズ パセリ粉	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.8g
2 ・ 16 (土)	すき焼きうどん さつま芋のレモン煮 いんげん 果物	・乾麺 豚肉 豆腐 白滝 玉葱 人参 白菜 長葱 しょうゆ 昆布鰹節 みりん ほうれん草 ・さつま芋 レモン果汁 三温糖 ・いんげん	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 559kcal たんぱく質 20.8g
5 ・ 19 (火)	ロールパン かじきのにんにく 胡麻焼き 元気サラダ すまし汁 果物	・■ロールパン ・かじき にんにく 生姜 しょうゆ 酒 三温糖 胡麻油 胡麻 ・キャベツ きゅうり トマト コーン缶 ハム 鰹節 油 酢 三温糖 しょうゆ 塩 ・もやし 玉葱 昆布鰹節 小松菜 塩 しょうゆ 人参	牛乳  チュモツパ ・米 切り干し大根 しょうゆ ツナ缶 マヨネーズ 海苔 胡麻 胡麻油 塩	エネルギー 544kcal たんぱく質 23.0g
6 ・ 20 (水)	ごはん 大豆と鶏肉の揚げ煮 漬物 味噌汁 果物	・米 ・大豆 鶏肉 生姜 片栗粉 さつま芋 油 人参 ほうれん草 三温糖 しょうゆ ・白菜 人参 塩 ・キャベツ えのき 生揚げ 煮干 味噌	麦茶 フロランタン風トースト ・■食パン バター 三温糖 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 576kcal たんぱく質 16.5g
7 ・ 21 (木)	あんかけうどん うの花 南瓜の素揚げ 果物	・うどん 鶏肉 白菜 人参 玉葱 昆布鰹節 みりん 塩 しょうゆ 片栗粉 長ねぎ 小松菜 ・おから 油揚げ 人参 しめじ 長葱 三温糖 しょうゆ 酒 みりん さやえんどう ・南瓜 油	牛乳 ホットケーキ ・小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 牛乳 バター メープルシロップ フルーツジャム	エネルギー 567kcal たんぱく質 18.5g
8 ・ 22 (金)	ごはん じゃんじゃん豆腐 根菜ときくらげの酢和え 中華スープ 果物	・米 ・豚肉 油 生揚げ 長葱 人参 しょうゆ 味噌 三温糖 酒 片栗粉 生姜 にんにく ・れんこん 人参 きゅうり きくらげ 鰹節 三温糖 酢 塩 ・えのき チンゲン菜 長葱 昆布鰹節 胡麻油 しょうゆ 塩	牛乳 焼き芋 ・さつま芋	エネルギー 562kcal たんぱく質 21.8g
9 ・ 30 (土)	ロールパン ハンバーグ コールスローサラダ 牛乳 果物	・■ロールパン ・豚肉 玉葱 パン粉 牛乳 塩 ケチャップ ・コーン缶 キャベツ 人参 きゅうり 酢 塩 こしょう オリーブオイル ・牛乳	牛乳 ●クッキー せんべい	エネルギー 546kcal たんぱく質 20.2g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
11 ・ 25 (月)	ぶどうパン 照りマヨポーク キャベツソテー ベーコンスープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> ・■ぶどうパン ・豚肉 しょうゆ 酒 みりん 三温糖 マヨネーズ ・キャベツ ブロccoli 黄ピーマン しょうゆ ・オリーブ油 ・白菜 ベーコン 昆布鰹節 塩 しょうゆ ほうれん草 人参 	牛乳 さつま芋のくるくるパイ ・パイシート さつま芋 三温糖 バター 牛乳 黒ごま 卵	エネルギー 513kcal たんぱく質 21.1g
13 ・ 27 (水)	ごはん 魚の葱照り焼き 切干大根の煮物 豚汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・ぶり 三温糖 しょうゆ 酒 みりん 長葱 ・切り干し大根 油揚げ 人参 いんげん しょうゆ ・三温糖 鰹節 小松菜 ・豚肉 人参 長葱 ごぼう 里芋 こんにゃく 豆腐 煮干 味噌 	牛乳 カレー風味焼きうどん ・乾麺 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン カレー粉 三温糖 酒 みりん しょうゆ ソース 塩	エネルギー 584kcal たんぱく質 24.3g
14 ・ 28 (木)	中華そば 里芋の胡麻煮 トマト 果物	<ul style="list-style-type: none"> ・中華麺 焼豚 にんにく 人参 ほうれん草 もやし ・長葱 煮干 昆布鰹節 胡麻油 塩 しょうゆ ・里芋 人参 三温糖 酒 しょうゆ いんげん 胡麻 ・トマト 	牛乳 ライスコロッケ ・米 豚肉 油 玉葱 ピーマン ケチャップ 小麦粉 パン粉 油	エネルギー 502kcal たんぱく質 18.3g
18 (月)	 グヤーシュ 人参ドレッシングの スパイシーサラダ 白菜スープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> ・米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 マッシュルーム 油 ・赤ピーマン にんにく トマト缶 ケチャップ 小麦粉 ・バター 塩 サワークリーム パプリカ粉 パセリ ・ソース しょうゆ ・ブロッコリー カリフラワー キャベツ ベーコン 人参 ・玉葱 ヨーグルト ケチャップ 三温糖 塩 パプリカ粉 ・カレー粉 酢 にんにく ・白菜 長葱 ほうれん草 塩 昆布鰹節 しょうゆ 	麦茶 揚げパン(ココア風味) ・■コッペパン 油 三温糖 ココア	エネルギー 541kcal たんぱく質 17.2g
29 (金)	ごはん 筑前煮 白菜の納豆和え 大根の味噌汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・鶏肉 生姜 油 ごぼう 人参 こんにゃく 里芋 ・いんげん 昆布鰹節 三温糖 しょうゆ 酒 ・小松菜 白菜 人参 納豆 鰹節 しょうゆ ・大根 しめじ 小松菜 長ねぎ 煮干 味噌 	牛乳 リッチブレット ・小麦粉 塩 バター 三温糖 ベーキングパウダー クリームチーズ	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.0g
26 (火) 誕生会 	トマトライス ポテトチキン焼き レーズンサラダ すまし汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ウインナー 玉葱 人参 ピーマン 油 ケチャップ ・塩 トマトジュース ・鶏肉 油 じゃが芋 玉葱 牛乳 マヨネーズ チーズ ・パセリ粉 生姜 にんにく しょうゆ 三温糖 ・キャベツ 人参 干しぶどう 酢 オリーブ油 塩 ・みつば 玉葱 コーン缶 昆布鰹節 しょうゆ 塩 	カルピス レアチーズケーキ ・クリームチーズ 三温糖 生クリーム ヨーグルト ゼラチン ビスケット バター ブルーベリージャム	エネルギー 595kcal たんぱく質 17.7g
12 (火)	引き取り者訓練のため、災害食の提供になります。			