



江東区白河かもめ保育園
令和4年度11月（霜月） 献立表



～11月の目標～
「バランスよく食べよう」



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。

※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日	7	8	9	10	11	12
予定			野菜の日・造形			
昼食	 <ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーメイドチキン 白菜と人参の胡麻和え みぞれ汁 りんご 	 <ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーメイドチキン 白菜と人参の胡麻和え みぞれ汁 りんご 	 <ul style="list-style-type: none"> 油麩と野菜の卵とし丼 ほうれん草とえのきの納豆和え さつま芋と厚揚げの味噌汁 バナナ 	 <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきのサラダ 具沢山味噌汁 柿 	 <ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 若布の酢の物 切干大根のすまし汁 ヨーグルト 	
午後のおやつ		 <ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷり味噌ラーメン 麦茶 	 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐入り南瓜ドーナツ 麦茶 	 <ul style="list-style-type: none"> ウインナーパン ヨーグルトドリンク 	 <ul style="list-style-type: none"> ビスケット 牛乳 	
kcal		485	529		476	582
日	14	15	16	17	18	19
予定		七五三	野菜の日	誕生会		
昼食	 <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 オレンジ 	 <ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご 	 <ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 肉じゃが 小松菜の海苔和え 大根と若布の味噌汁 みかん 	 <ul style="list-style-type: none"> ご飯 蓮根の落とし揚げ 青梗菜とじゃこの和風サラダ 南瓜と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー 	 <ul style="list-style-type: none"> バターロール 鱈のムニエル さつま芋とりんごのコロコロサラダ 野菜のミルクスープ バナナ 	 <ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	 <ul style="list-style-type: none"> さつま芋の米粉蒸しパン 牛乳 	 <ul style="list-style-type: none"> 梅じゃこご飯 小魚・麦茶 	 <ul style="list-style-type: none"> ツナきのこのクリームパン 牛乳 	 <ul style="list-style-type: none"> 蓮根炊き込みご飯 麦茶 	 <ul style="list-style-type: none"> さくさくシュガーパイ ヨーグルトドリンク 	 <ul style="list-style-type: none"> せんべい 牛乳
kcal	540	511	563	530	496	573
日	21	22	23	24	25	26
予定			野菜の日	誕生会		
昼食	 <ul style="list-style-type: none"> チキンと里芋のカレーライス 温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～ 白菜とベーコンのコンソメスープ りんご 	 <ul style="list-style-type: none"> お赤飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え もみじ人参の甘煮 手まり麩と水菜のすまし汁 お花みかん 	 <ul style="list-style-type: none"> 油麩と野菜の卵とし丼 ほうれん草とえのきの納豆和え さつま芋と厚揚げの味噌汁 バナナ 	 <ul style="list-style-type: none"> バターライス ビーフストロガノフ シーザーサラダ クラムチャウダー風スープ 柿ゼリー 	 <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきのサラダ 具沢山味噌汁 りんご 	 <ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 若布の酢の物 切干大根のすまし汁 ヨーグルト
午後のおやつ	 <ul style="list-style-type: none"> タコ焼き風おにぎり 麦茶 	 <ul style="list-style-type: none"> 紅白まんじゅう 牛乳 	 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐入り南瓜ドーナツ 麦茶 	 <ul style="list-style-type: none"> りんごのパンプディング 牛乳 	 <ul style="list-style-type: none"> ウインナーパン ヨーグルトドリンク 	 <ul style="list-style-type: none"> ビスケット 牛乳
kcal	505	689	529	818	476	582
日	28	29	30			
予定			郷土食（石川県）			
昼食	 <ul style="list-style-type: none"> チキンと里芋のカレーライス 温野菜サラダ～玉葱ドレッシング～ 白菜とベーコンのコンソメスープ りんご 	 <ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーメイドチキン 白菜と人参の胡麻和え みぞれ汁 ヨーグルト 	 <ul style="list-style-type: none"> ご飯 治部煮 小松菜の胡麻酢和え とろろ昆布のすまし汁 バナナ 			
午後のおやつ	 <ul style="list-style-type: none"> タコ焼き風おにぎり 麦茶 	 <ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷり味噌ラーメン 麦茶 	 <ul style="list-style-type: none"> ほうじ茶ケーキ ヨーグルトドリンク 			
kcal	505	496	624			