



社会福祉法人 東京児童協会
葛西大きなおうち保育園
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日の食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。
※朝おやつとして乳児は牛乳、幼児は小魚と麦茶を提供します。
※一日の幼児食食おやつ分のカロリー基準：551kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
予定			野菜の日			
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 ヨーグルト 	<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"> 麦ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきのサラダ 真沢山味噌汁 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 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> きなこツイスト ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> チーズドッグ 牛乳
kcal		496	629		509	597
日	7	8	9	10	11	12
予定		秋空ランチ		テーマ野菜の日		
食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みおにぎり ケチャップミートボール かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 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コロコサラダ 野菜のミルクスープ ヨーグルト 	<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"> 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"> 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"> 鶏の味噌バターおにぎり 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
kcal	540	#REF!	563	530	581	598
日	14	15	16	17	18	19
予定		七五三	お楽しみ献立			
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 ヨーグルト 	<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"> バターライス ビーフストロガノフ セレクトドレッシングサラダ クラムチャウダー風スープ 柿ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば 中華胡瓜 きのこ卵のふわふわスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 鮭のレモン醤油焼き ひじきのサラダ 真沢山味噌汁 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"> 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"> りんごのパンディング 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 梅じゃこご飯 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> きなこツイスト ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 牛乳
kcal	516	689	722	446	509	583
日	21	22	23	24	25	26
予定		郷土食（石川県）	勤労感謝の日	テーマ野菜の日		
食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 治部煮 小松菜の胡麻酢和え とろろ昆布のすまし汁 柿 		<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コロコサラダ 野菜のミルクスープ ヨーグルト 	<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"> ほうじ茶ケーキ 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> 蓮根炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の味噌バターおにぎり 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳
kcal	540	631		530	581	598
日	28	29	30			
予定						
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 ヨーグルト 	<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"> 胚芽ご飯 肉じゃが 小松菜の海苔和え 大根と若布の味噌汁 みかん 			
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"> 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"> ツナときのこのクリームパン 牛乳 			
kcal	516	539	563			