



富久ソラのこども園ちいさなうちゅう
令和6年度11月（霜月）献立



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、納品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食用量に応じて変動します。
※1日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal

	月	火	水	木	金 1	土 2
屋食					ご飯 鱈のムニエル さつま芋とリンゴのコロコロサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ オレンジ	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根と長葱のすまし汁 ヨーグルト
3時					鶏五目ごはん 麦茶	ツナおかかおにぎり 牛乳
					I補† - 431 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 71.9 g	I補† - 548 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 87.2 g
	4	5	6	7	8	9
屋食		秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり鶏団子鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え 柿	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 りんご	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白菜と人参の胡麻和え なめこのみぞれ汁 ヨーグルト	あんかけ焼きそば レバーの香味煮 青梗菜と玉葱の中華スープ オレンジ	そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト
3時		菓のパウンドケーキ 牛乳	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	焼き芋 牛乳	マフィン ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 牛乳
		I補† - 574 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 87.4 g	I補† - 512 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 74.8 g	I補† - 493 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 74.5 g	I補† - 572 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 73.9 g	I補† - 527 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 84.6 g
	11	12	13	14	15	16
屋食	秋野菜カレー コールスローサラダ 白菜としめじのコンソメスープ りんご	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 バナナ	ロールパン 卵と野菜のバター炒め 南瓜のカレーサラダ ほうれん草と豆乳のスープ オレンジ	ご飯 おからと蓮根のつくね焼き キャベツとじゃこの和風サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	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	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根と長葱のすまし汁 ヨーグルト
3時	梅とツナの麦おにぎり 麦茶	しらす炒飯 麦茶	さつま芋のいがぐり 牛乳	セサミトースト ヨーグルトドリンク	紅白ゼリー ウエハース 麦茶	ツナおかかおにぎり 牛乳
	I補† - 508 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 89.1 g	I補† - 506 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 80.8 g	I補† - 547 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 21.9 g 炭水化物 76.1 g	I補† - 556 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 91.7 g	I補† - 489 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 73.0 g	I補† - 548 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 87.2 g
	18	19	20	21	22	23
屋食	チキンカツ丼 ブロッコリーと人参のさっぱり和 きのこの味噌汁 フルーツゼリー	秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり鶏団子鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え 柿	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 りんご	ビーフストロガノフ お花のグリーン野菜サラダ 彩り野菜のコンソメスープ 柿ゼリー	あんかけ焼きそば レバーの香味煮 青梗菜と玉葱の中華スープ オレンジ	
3時	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	さつま芋のカップケーキ 牛乳	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	スイートポテトパイ 牛乳	マフィン ヨーグルトドリンク	
	I補† - 601 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 98.7 g	I補† - 578 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 88.5 g	I補† - 512 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 74.8 g	I補† - 685 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 30.4 g 炭水化物 90.7 g	I補† - 572 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 73.9 g	
	25	26	27	28	29	30
屋食	秋野菜カレー コールスローサラダ 白菜としめじのコンソメスープ りんご	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 バナナ	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白菜と人参の胡麻和え なめこのみぞれ汁 柿	ご飯 おからと蓮根のつくね焼き キャベツとじゃこの和風サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鱈のムニエル さつま芋とリンゴのコロコロサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ オレンジ	そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草としめじの味噌汁 ヨーグルト
3時	梅とツナの麦おにぎり 麦茶	しらす炒飯 麦茶	焼き芋 牛乳	セサミトースト ヨーグルトドリンク	鶏五目ごはん 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 508 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.8 g 炭水化物 89.1 g	I補† - 506 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 80.8 g	I補† - 466 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 71.0 g	I補† - 556 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 91.7 g	I補† - 431 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 71.9 g	I補† - 527 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 84.6 g