



船堀中央保育園
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のカロリー基準：549kcal

曜	月	火	水	木	金	土	
日		1	2	3	4	5	
予定			野菜の日				
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 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 鮭のしモン醤油焼き 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"> きなこ揚げパン 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"> おかかおにぎり 牛乳 	
kcal		496	673		428	583	
日	7	8	9	10	11	12	
予定				テーマ野菜の日	秋空ランチ		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の胡麻味噌焼き 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"> あんかけ焼きそば 中華胡瓜 きのこ卵のふわふわスープ ヨーグルト 	<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"> おかかおにぎり から揚げ 3色スティックピクルス 野菜ジュース みかん 	<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"> 梅じゃこおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 蓮根炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 肉まん ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳 	
kcal	540	460	465	530	580	598	
日	14	15	16	17	18	19	
予定		七五三	野菜の日	お楽しみ献立			
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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> お赤飯 赤魚の西京焼き 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"> 油麩と野菜の丼ぶり 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 ヨーグルト 	<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"> 麦ご飯 鮭のしモン醤油焼き 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"> きなこ揚げパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> りんごのパンフディング 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"> おかかおにぎり 牛乳 	
kcal	521	617	673	722	428	583	
日	21	22	23	24	25	26	
予定			野菜の日	テーマ野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の胡麻味噌焼き 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 野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"> 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"> あんかけ焼きそば 中華胡瓜 きのこ卵のふわふわスープ 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"> きなこ揚げパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 蓮根炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 梅じゃこおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 塩昆布おにぎり 牛乳 	
kcal	540	460		530	465	598	
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 バナナ 	<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 治部煮 小松菜の胡麻酢和え とろろ昆布のすまし汁 柿 				
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 牛乳 				
kcal	521	486	631				