

花房山目黒駅前保育園333  
令和6年度11月(霜月)献立



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おります。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昼食とおやつのカロリーです。  
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準 505kcal  
※乳児は幼児の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。

	月	火	水	木	金 1 体育指導	土 2
昼食					ご飯 鱈のムニエル さつまいもとリンゴのコロコロサラ ポパイスープ 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 I補* 431 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 17.9 g	ツナおかかおにぎり 牛乳 I補* 548 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 37.2 g
	4	5	6 避難訓練	7	8	9
昼食		秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり鶏回子鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え りんご	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 柿	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	紅葉カレー 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	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		栗のパウンドケーキ 牛乳 I補* 577 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 39.1 g	たまごクッパ 麦茶 I補* 461 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 78.5 g	ほうれん草と豚肉の子チミ 牛乳 I補* 543 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 32.2 g	マフィン ヨーグルトドリンク I補* 563 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 38.6 g	塩昆布おにぎり 牛乳 I補* 527 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 34.6 g
昼食	11 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	12 スポプロ ご飯 鱈の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 バナナ	13 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 フルーツゼリー	14 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	15 七五三献立 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	16 懇談会 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 I補* 451 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 36.7 g	粉雪おさつ 牛乳 I補* 523 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭水化物 85.1 g	しらす軟飯 麦茶 I補* 498 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 85.1 g	セサミトースト ヨーグルトドリンク I補* 556 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.7 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 37.2 g
昼食	18 芋掘り遠足 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	19 誕生会 ビーフストロガノフ お花のグリル野菜サラダ 彩り野菜のコンソメスープ りんごゼリー	20 秋空ランチ 鮭わかめおにぎり のり塩から揚げ カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ	21 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	22 紅葉カレー 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	23 
3時	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶 I補* 601 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 38.7 g	スイートポテトパイ 牛乳 I補* 677 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 30.3 g 炭水化物 39.0 g	たまごクッパ 麦茶 I補* 570 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 35.2 g	ほうれん草と豚肉の子チミ 牛乳 I補* 543 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 32.2 g	マフィン ヨーグルトドリンク I補* 563 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 38.6 g	
昼食	25 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	26 ご飯 鱈の胡麻味噌焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 バナナ	27 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 フルーツゼリー	28 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	29 ご飯 鱈のムニエル さつまいもとリンゴのコロコロサラ ポパイスープ オレンジ	30 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 I補* 451 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 36.7 g	粉雪おさつ 麦茶 I補* 523 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭水化物 85.1 g	しらす軟飯 牛乳 I補* 498 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.8 g 炭水化物 85.1 g	セサミトースト ヨーグルトドリンク I補* 556 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.7 g	鶏五目ごはん 麦茶 I補* 431 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 17.9 g	塩昆布おにぎり 牛乳 I補* 527 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 34.6 g