



社会福祉法人 台東区立たいとうこども園
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：549kcal

| 曜 日 | 月 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 | 土 5 |
|--------|---|--|---|--|---|--|
| 予定 | | | 野菜の日 | | | |
| 昼食 | | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーマレードチキン 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 具沢山味噌汁 オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 苕布の酢の物 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ッツ 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"> せんべい ウエハース 牛乳 |
| kcal | | 499 | 629 | | 489 | 598 |
| 日 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 予定 | | | | テーマ野菜の日 | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の味噌味噌焼き 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 フルーツゼリー | <ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 肉じゃが 小松菜の海苔和え 大根と苕布の味噌汁 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 りんご | <ul style="list-style-type: none"> バターロール 鮭のムニエル さつま芋とりんごのココロサラダ 野菜のミルクスープ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> そばろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー |
| 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"> ツナと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"> バームクーヘン 牛乳 |
| kcal | 540 | 552 | 563 | 530 | 583 | 617 |
| 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"> 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 ほうれん草と白和え 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 鮭のレモン醤油焼き ひじきのサラダ 具沢山味噌汁 オレンジ | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 苕布の酢の物 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ッツ 牛乳 | <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"> せんべい ウエハース 牛乳 |
| kcal | 516 | 689 | 629 | 849 | 489 | 598 |
| 日 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 予定 | | 郷土食（石川県） | | テーマ野菜の日 | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の味噌味噌焼き 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 りんご | <ul style="list-style-type: none"> バターロール 鮭のムニエル さつま芋とりんごのココロサラダ 野菜のミルクスープ ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> そばろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー |
| 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"> バームクーヘン 牛乳 |
| kcal | 540 | 631 | | 530 | 583 | 617 |
| 日 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 予定 | | | | | | |
| 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 ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none"> ご飯 マーマレードチキン 白菜と人参の胡麻和え みぞれ汁 りんご | <ul style="list-style-type: none"> あんかけ焼きそば 中華胡瓜 きのこのふわふわスープ 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"> 梅じゃこご飯 小魚 麦茶 | | | |
| kcal | 516 | 486 | 452 | | | |