



11月の献立表



令和6年10月31日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄	赤	緑	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	金	ハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ バナナ	ジョア	牛乳 ふかし芋	パン粉 油 マカロニ マヨネーズ さつまい	豚挽肉 卵 わかめ 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ コーン えのき バナナ	E 355 P 14.8 F 18.6 塩 1.3	
2	土	五目あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ バナナ	E 279 P 12.6 F 11 塩 1.1	
5	火	豚肉の生姜炒め ごま和え みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 クッキー	油 すりごま 砂糖 さつまい	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 生姜 もやし 小松菜 人参 長ねぎ バナナ	E 370 P 18.1 F 16.6 塩 1.7	
6	水	カレー コールスロー 牛乳 りんご	バナナ	ジョア せんべい	さつまい 油	豚挽肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご バナナ	E 456 P 16.3 F 27.3 塩 1.5	
7	木	さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 すまし汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	砂糖 油 麩	さば 味噌 ひじき 薄揚げ 豆腐 牛乳	生姜 人参 しらたき グリンピース チンゲン菜 バナナ	E 368 P 19.4 F 20.4 塩 2.2	
8	金	塩から揚げ 大根サラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 おからドーナツ	砂糖 ごま油 片栗粉 油 ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 牛乳 おから バター 卵	にんにく 大根 きゅうり 人参 コーン かぼちゃ 玉ねぎ りんご バナナ	E 358 P 16.5 F 15.8 塩 1.8	
9	土	豚丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 小松菜 しらたき 人参 しめじ 生姜 バナナ	E 317 P 13.1 F 15.9 塩 0.7	
11	月	鮭のしょうゆ焼き 切干大根煮 かき玉汁 柿	バナナ	野菜ジュース せんべい	油 砂糖	鮭 さつまい揚げ 卵 豆腐 味噌	切干大根 人参 えのき 柿 バナナ	E 228 P 17.9 F 7.3 塩 2.1	
12	火	鶏肉の塩麹焼き 白菜サラダ みそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ	牛乳 キャンディーポテト	油 砂糖 麩 さつまい	鶏肉 ロースハム 味噌 牛乳 バター	生姜 にんにく 白菜 きゅうり 人参 コーン 大根 小松菜 バナナ	E 322 P 16.8 F 13.5 塩 1.4	
13	水	まぐろのケチャップ和え お浸し みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 スイートポテト	片栗粉 油 砂糖 さつまい	まぐろ 薄揚げ 味噌 牛乳 生クリーム バター 卵黄	生姜 もやし 人参 きゅうり 大根 小松菜 りんご バナナ	E 391 P 22.5 F 16 塩 1.8	
14	木	さつまいコロッケ しょうゆフレンチ みそ汁 ゼリー	りんごジュース	牛乳 よもぎパンケーキ	さつまい 油 薄力粉 パン粉 ホットケーキミックス 砂糖	チーズ 鶏挽肉 卵 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 小松菜 コーン よもぎ	E 399 P 14.6 F 20.1 塩 2.3	
15	金	肉野菜入り豆腐 ゆかり和え みそ汁 りんご	バナナ	ジョア ビスケット	油 砂糖 麩	豆腐 卵 豚挽肉 味噌	人参 しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり 小松菜 しめじ りんご バナナ	E 288 P 16.2 F 10.1 塩 1.5	
16	土	キャベツのうま煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ 生姜 バナナ	E 317 P 12.6 F 16.9 塩 1	
18	月	おでん 生姜醤油和え のりの佃煮 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 さつまい蒸しパン	ごま油 すりごま 砂糖 さつまい ホットケーキミックス 油	油揚げ ちくわ さつまい揚げ 鶏肉 卵 牛乳	大根 人参 もやし 小松菜 バナナ	E 354 P 16.8 F 12.7 塩 2.3	
19	火	白身魚のトマトソースがけ ポテトサラダ みそ汁 みかん	バナナ	牛乳 クッキー	薄力粉 じゃが芋 マヨネーズ	カレイ 油揚げ 味噌 牛乳	にんにく 玉ねぎ ホールトマト 缶 きゅうり 人参 チンゲン菜 えのき みかん バナナ	E 306 P 17.8 F 14.2 塩 1.7	
20	水	鶏肉のチーズピカタ ツナサラダ スープ 柿	りんごジュース	麦茶 焼きおにぎり	薄力粉 油 砂糖 米 ごま ごま油	鶏肉 粉チーズ 卵 ツナ	キャベツ 小松菜 人参 白菜 しめじ 柿	E 294 P 16.4 F 8 塩 1.6	
21	木	【誕生会メニュー】 具だくさん豚丼 付け合せ スープ ゼリー	バナナ	牛乳 さつまい クロワッサンパイ	米 砂糖 さつまい 黒ごま	豚肉 わかめ 牛乳 バター	玉ねぎ 人参 しらたき ビーマン 生姜 フロccoli ミント マト コーン 長ねぎ バナナ	E 697 P 26 F 22.6 塩 1.5	
22	金	酢豚 春雨サラダ スープ バナナ	煮りんご	牛乳 せんべい	砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	豚肉 ロースハム 卵 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 煮 煮 ビーマン もやし きゅうり コーン 小松菜 バナナ りんご	E 362 P 17.1 F 15.6 塩 2.6	
25	月	れんこん入りつくね焼き 磯香和え みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 クッキー	パン粉 さつまい	鶏挽肉 豆腐 卵 味噌 薄揚げ 牛乳	れんこん 玉ねぎ 生姜 もやし 小松菜 人参 白菜 バナナ	E 325 P 18.4 F 14.1 塩 2	
26	火	蒸し鶏のごまだれ コーンサラダ すまし汁 りんご	バナナ	牛乳 ふかし芋	砂糖 すりごま ごま油 油 さつまい	鶏肉 かまぼこ わかめ 牛乳	キャベツ コーン きゅうり 人参 長ねぎ りんご バナナ	E 247 P 15.8 F 9 塩 1.4	
27	水	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ なめこ汁 バナナ	煮りんご	ジョア せんべい	じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	卵 鶏挽肉 チーズ 豆腐 味噌	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン なめこ 長ねぎ バナナ りんご	E 367 P 19.5 F 13.2 塩 1.8	
28	木	ぶりの照り焼き 五目きんぴら みそ汁 柿	バナナ	牛乳 肉まん	砂糖 油 ごま じゃが芋 ホットケーキミックス ごま油	ブリ 薄揚げ 味噌 牛乳 ホークシューマイ	ごぼう 人参 たけのこ 煮 しらたき しめじ 小松菜 柿 バナナ	E 447 P 22.2 F 19.8 塩 2.5	
29	金	豚肉のバーベキューソース炒め ブロッコリーのおかか和え スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 いもいもドーナツ	砂糖 さつまい ホットケーキミックス 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ りんご ブロッコリー 人参 かぶ 小松菜 しいたけ バナナ	E 397 P 16.9 F 18.1 塩 1.4	
30	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ バナナ	E 354 P 15.5 F 14.6 塩 1.1	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(完全給食の日)は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字は完全給食の日です。

※青い字は手作りおやつの日です。 ※緑の字はかみかみの日です。



～ 味覚を育てる！心も身体も喜ぶ食事 ～

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五つの基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、それが、子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。



エネルギー源となり、心を落ち着かせる



体液の均衡を保ち、筋肉の働きを助ける



疲労の回復に役立ち、食欲を増進させる



解毒作用があり、消化を助ける



食欲を増進させ、成長を促す