



令和5年 11月 献立表



☆献立は都合により変更する場合があります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ 0~1歳児	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量【昼食のみ】						炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー								
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)					塩分(g)		卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	キウイ フルーツ	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ	
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児				幼児	乳児							
13	月	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ツナサンド ブロッコリーのソテー かぼちゃいりシチュー	むぎちゃ かんさいふううどん	590	470	23.0	18.0	30.0	24.0	1.8	1.4	しょくパン	ベーコン	かぼちゃ		○	○				
14	火	ぎゅうにゅう おかし	新メニュー ぶたとこんさいのカレー きゃべつとじゃこのサラダ ピーチラッシー	0歳むぎちゃ 1歳~ぎゅうにゅう 新メニュー わふうトースト	540	430	17.5	14.0	15.4	12.3	2.8	2.2	ごはん	ぶたにく	ごぼう		○	○				
1	15	水	ぎゅうにゅう おかし	1日ごまごはん/15日おせきはん さけのマヨコーンやき ひじきのにももの みそしる	1日ぎゅうにゅう パパロア おかし 15日ぎゅうにゅう おいおいむしパン	475	378	17.3	14.0	18.6	15.0	1.9	1.5	ごはん	さけ	ひじき		○	○			
2	16	木	ぎゅうにゅう おかし	とんこつらーめん こんさいとこんにやくのもの ラッシー	0歳むぎちゃ 1歳~ぎゅうにゅう 2日さつまいもむしパン 16日スイートポテト	420	330	24.2	19.5	10.7	8.6	1.5	1.2	らーめん	ぶたにく	だいこん		○	○			
17	金	ぎゅうにゅう おかし	さつまいもコロッケ サラダな トマトとかいそうサラダ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	432	346	12.0	9.4	8.0	6.3	1.4	1.1	ごはん	ぶた ひきにく	トマト	※	○	○	※	※	※	
4	18	土	むぎちゃ おかし	さんしょくどんぶり みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	375	300	12.2	10.0	8.0	6.3	1.2	1.0	ごはん	ぶたにく	ほうれそう			※			
6	20	月	ぎゅうにゅう おかし	新メニュー ぶたにくのアップルソースやき カラフルピーマンのあえもの みそしる	新メニュー ぎゅうにゅう さつまいもようかん	400	315	20.0	15.6	9.0	7.0	0.9	0.7	ごはん	ぶたにく	ピーマン		○				
21	火	ぎゅうにゅう おかし	はっぼうさい さつまいもサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう パパロア おかし	412	330	11.7	9.4	10.1	8.1	1.6	1.4	ごはん	ぶたにく いか	トマト	※	○	○	※	※	※	
8	22	水	ぎゅうにゅう おかし	とりのみそやき サラダな きりぼしだいこんのうめマヨあえ すましじる	0.1歳ラッシー おかし 2歳~フルーツたっぷりヨーグルト	466	370	23.5	18.3	15.0	12.0	0.9	0.7	ごはん	とりにく	きりぼし だいこん		○	○	※		
9	木	ぎゅうにゅう おかし	はくさいとぶたにくのうどん かぶときゅうりのしおこんぶあえ レモンラッシー	0歳むぎちゃ 1歳~ぎゅうにゅう とりごぼうピラフ	532	425	12.7	10.1	26.4	21.1	2.7	2.4	うどん	ぶたにく	はくさい		○					
10	24	金	ぎゅうにゅう おかし	かじきのきのこあんかけ ほうれんそうのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう 10日さつまいもてんぷら 24日だいがくいも	530	424	20.3	16.3	19.0	15.2	2.4	1.9	ごはん	かじき	ほうれん そう		○				
11	25	土	むぎちゃ おかし	カレースープパゲッティ ポテトサラダ	むぎちゃ おかし フルーツ	446	357	12.4	10	16.4	13.0	1.4	1.2	スパゲッティ	ベーコン	にんじん			※			
27	月	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ツナサンド ブロッコリーのソテー かぼちゃいりシチュー	むぎちゃ かんさいふううどん	590	470	23.0	18.0	30.0	24.0	1.8	1.4	しょくパン	ベーコン	かぼちゃ		○	○				
28	火	ぎゅうにゅう おかし	ぶたとこんさいのカレー きゃべつとじゃこのサラダ ピーチラッシー	0歳むぎちゃ 1歳~ぎゅうにゅう わふうトースト	540	430	17.5	14.0	15.4	12.3	2.8	2.2	ごはん	ぶたにく	ごぼう		○	○				
29	水	ぎゅうにゅう おかし	さつまいもコロッケ サラダな トマトとかいそうサラダ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	432	346	12.0	9.4	8.0	6.3	1.4	1.1	ごはん	ぶた ひきにく	トマト	※	○	○	※	※	※	
30	木	ぎゅうにゅう おかし	はくさいとぶたにくのうどん かぶときゅうりのしおこんぶあえ レモンラッシー	0歳むぎちゃ 1歳~ぎゅうにゅう とりごぼうピラフ	532	425	12.7	10.1	26.4	21.1	2.7	2.4	うどん	ぶたにく	はくさい		○					
誕生会	7	火	ぎゅうにゅう おかし	さつまいもごはん チキンなんばん とうふのタルタルソース サラダな ミニトマト すましじる	ほうじちゃ フルーツあんみつ	445	356	17	13.6	10.5	8.4	2.6	2.2	さつまいも ごはん	とりにく	ほうれん そう		○	○			

10月に行ったさつまいも掘りで沢山のさつまいもが収穫出来ました！しばらく寝かせて、甘みを蓄えたさつまいも。いろんなメニューに変身して登場していきます！お楽しみに！