

2024年11月



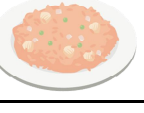
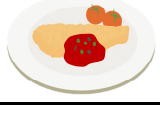
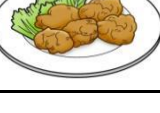
献

立

表



阪南市立保育所

日 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 （ 金 ）	ご飯 さわらの塩焼き みそ汁 ひじきと大豆の炒り煮		米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、油揚げ、だいず水煮、みそ	にんじん、ひじき、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子 エネルギー 627 kcal たんばく質 26.4 g 脂 質 22.6 g カルシウム 305 mg
2 （ 土 ）	炊き込み御飯 みそ汁		米、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 バナナ エネルギー 491 kcal たんばく質 19.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 247 mg
5 （ 火 ）	ご飯 白身魚のフライ 切干し大根の旨煮 きのこスープ		米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、油揚げ、卵	キャベツ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース	しょうゆ、みりん、食塩、中濃ソース、コンソメ、ケチャップ、こしょう	牛乳 牛乳 黒糖クッキー エネルギー 600 kcal たんばく質 25.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 283 mg
6 （ 水 ）	ハヤシライス キャベツのサラダ みかん		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶	ハヤシルー、和風ドレッシング、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 牛乳 菓子 エネルギー 695 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 24.1 g カルシウム 264 mg
7 （ 木 ）	ご飯 鶏肉の甘辛焼 ほうれん草のおかか和え すまし汁		米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、かつお節	ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、にんじん、キャベツ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子 エネルギー 549 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 265 mg
8 （ 金 ）	きつねうどん おにぎり 金時豆 バナナ		米、干しうどん、砂糖、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、ヨーグルト（加糖）、いんげんまめきんとん、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト エネルギー 756 kcal たんばく質 24.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 396 mg
9 （ 土 ）	ケチャップチキンライス 野菜スープ		米、スティックパン、油	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	牛乳 スティックパン 牛乳 エネルギー 410 kcal たんばく質 16.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 228 mg
11 （ 月 ）	さつま芋御飯 赤魚の煮つけ ごぼうサラダ みそ汁		米、ホットケーキ粉、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、卵、みそ、油揚げ、バター	ごぼう、きゅうり、バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ【阪】 エネルギー 564 kcal たんばく質 20.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 214 mg
12 （ 火 ）	ご飯 鶏肉のすき焼き風煮 小松菜のおかか和え		米、しらたき、砂糖、麩	牛乳、鶏肉、焼き豆腐、かつお節	こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 菓子 エネルギー 540 kcal たんばく質 16.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 235 mg
13 （ 水 ）	豚丼 キャベツのお浸し 柿		米、食パン、いちごジャム、油、ごま	牛乳、豚肉	かき、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 ジャムサンド エネルギー 636 kcal たんばく質 23.1 g 脂 質 19.8 g カルシウム 277 mg
14 （ 木 ）	カレーライス コーンサラダ ヨーグルト		米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子 エネルギー 621 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 22.7 g カルシウム 338 mg
15 （ 金 ）	ご飯 白身魚のトマトソースがけ ほうれん草のごま和え わかめスープ		米、片栗粉、ごま、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、ホールトマト缶詰、ねぎ、カットわかめ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 サブレ エネルギー 520 kcal たんばく質 22.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 289 mg
16 （ 土 ）	カレーピラフ 野菜スープ		米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ エネルギー 394 kcal たんばく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 224 mg
18 （ 月 ）	親子丼 白菜のお浸し りんご		米、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、かつお節	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きざみのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ（うすくち）	牛乳 牛乳 ホットケーキ エネルギー 509 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 294 mg
19 （ 火 ）	ご飯 鶏のから揚げ 五目煮豆 豆腐すまし汁		米、板こんにゃく、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、だいず水煮	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子 エネルギー 723 kcal たんばく質 28.9 g 脂 質 25.4 g カルシウム 321 mg



日 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20	ご飯 （カレイのムニエル 水大根のそぼろ煮 豆腐すまし汁		米、小麦粉、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、鶏ひき肉	だいこん、キャベツ、えのきだけ、ねぎ、にんじん、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子
21	ご飯 （お好み焼き 木豆腐みそ汁		米、小麦粉、ながいも、油、天かす	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、みそ、卵、むきえび、かつお節	キャベツ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー
22	ロールパン （豆乳シチュー 金キャベツのサラダ		米、ロールパン、じゃがいも、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	和風ドレッシング、かつおふりかけ	牛乳 牛乳 おなかおにぎり
25	ホットドッグ・玉子オムレツ（以上児） （ホットドッグ・オムレツ（未満児） 月春雨スープ		コッペパン、米、春雨、マヨネーズ	牛乳、卵、ウインナー、さけ、ツナ水煮	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	カレー粉、コンソメ、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 おにぎり（さけ）
26	おにぎり （カレーうどん 火みかん		米、干しうどん、油、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、豚肉、油揚げ	みかん、たまねぎ、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、カレールウ	牛乳 牛乳 菓子
27	ロールパン （ボークシチュー 水グリーンサラダ		米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいす水煮	たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり	シチューの素、和風ドレッシング、かつおふりかけ	牛乳 牛乳 おなかおにぎり
28	ご飯 （肉じゃが 木きゅうりの酢の物 バナナ		米、じゃがいも、しらたき、麩、砂糖、油、ごま、ショートニング	豚肉、きな粉、しらす干し、バター、牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 お麩ラスク
29	ご飯 （さばの塩焼き 金ほうれん草のごま和え みそ汁		米、ごま、麩	牛乳、さば、みそ	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子
30	中華丼 （バナナ 土		米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だしの素	牛乳 牛乳 スティックパン

だしのうまみを味わおう

11月24日はいい日本食、「和食の日」です。
ユネスコの世界無形文化遺産にも登録されている和食は、栄養バランスに優れ、自然や季節感を取り入れた世界に誇れる食文化です。

和食の基本は「だし」です。だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、香りがよく、うまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれます。

保育所では、かつおぶしや昆布を使ってだしをとっており、煮物や汁物が少しの調味料でもおいしい味わいになるよう工夫しています。

だしの香りに慣れ親しみ、和食のおいしさを味わってほしいと思います。



11月 アレルギー食 （幼児普通食からの変更点）

8日（金）ヨーグルト→ゼリー
9日（土）スティックパン→おにぎり
11日（月）バナナケーキ→米粉ケーキ
13日（水）ジャムサンド→おにぎり
14日（木）ヨーグルト→ゼリー
18日（月）ホットケーキ→米粉ケーキ
28日（木）お麩ラスク→菓子
30日（土）スティックパン→おにぎり



11月8日は

いい歯の日



「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」

