

令和6年度 11月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
20 水	ミートスパゲッティ キャベツのツナサラダ コンソメスープ	ソフト麺、じゃがいも	あじき肉、ツナ油漬、鮭フレーク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ピーチ、きゅうり、コーン、マッシュルーム、にんにく	有機玄米入りおにぎり(塩こんぶ) 
21 木	ごはん 小松菜のお浸し おでん(鶏だんご入り)	7分づき米、つきこ ん、油、片栗粉、ご ま、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき 肉、厚揚げ、しらす 干し	だいこん、こまつ な、にんじん、ね ぎ、国産干しいた け、しょうが	お菓子 牛乳
年長さんに卵の殻剥きのお手伝いをしてもらいます！					
22 金	ひじきご飯 こも豆腐の煮つけ すまし汁(ふ)	7分づき米、ふ、 油、三温糖	こも豆腐、鶏肉、油 揚げ	にんじん、えのきた け、ねぎ、みつば、国 産米ひじき、国産干し しいたけ、カットわか め	ひこうきビス ケット 牛乳
25 月	こぎつねごはん 大根と豚肉の煮物 みそ汁(厚揚げ) 果物(りんご)	7分づき米、三温 糖、白いりごま、な たね油	牛乳、さわら、油揚 げ、みそ	だいこん、りんご、 にんじん、こまつ な、カットわかめ	ミレービスケッ ト 牛乳
26 火	酵母パン ブロッコリーのサラダ クリームシチュー 果物(りんご)	酵母パン、じゃがい も、油、三温糖	牛乳、豚肉	りんご、たまねぎ、 ブロッコリー、にん じん、キャベツ、 コーン	しょうゆせんべ い
27 水	有機玄米入りごはん 納豆(ひじき) 高野豆腐と秋野菜の揚げ煮 みそ汁	7分づき米、片栗粉、 さつまいも、玄米、な たね油、三温糖、ごま みそ汁	飛騨納豆、鶏肉、高 野豆腐、みそ、しら す干し	れんこん、もやし、に んじん、こまつな、ま いたけ、ブロッコ リー、ねぎ、カットわ かめ、国産米ひじき	みだらし団子 0.1オ：おとうふピ スケット
有機玄米の日					
28 木	麦ごはん ししゃもの天ぷら キャベツの昆布和え みそ汁(大根)	7分づき米、押麦	こもちししゃもの天 ぷら、みそ、油揚げ	キャベツ、だいこ ん、ねぎ、にんじ ん、塩こんぶ、カッ トわかめ	手作り鬼蒸しば ん
29 金	飛騨牛のハヤシライス ほうれん草のサラダ ヨーグルト和え	7分づき米、油、三 温糖	無糖ヨーグルト シェフクリエ、飛騨 牛	たまねぎ、キャベツ、ほ うれんそう、にんじん、 みかん缶、バナナ、黄 桃、マッシュルーム缶、 パイン缶、トマト	国産ももタルト
お誕生月お祝いメニュー					

目標量 *今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	585Kcal	エネルギー	516Kcal
たんぱく質	23.8g	たんぱく質	22.2g
脂質	16.0g	脂質	14.6g
食塩	1.6g	食塩	1.7g

- * 未満児は午前にはうじ茶とお菓子があります。
- * 土曜日は、ほうじ茶とお菓子がです。
- * 牛乳がない日はほうじ茶がです。
- * 食材の都合により献立を変更する場合があります。

寒い日は、根菜類
(ごぼう・れんこん・だいこ
ん・にんじん)や発酵食品などの身体を温め
る食材を食べて寒さに負けない身体作りをし
ましょう！

朝ごはん、お味噌汁や
納豆などの発酵食品を
とりいれると免疫力が
アップします！

