

# 令和6年度 11月 献立表


龍華保育園

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	
01 金	親子丼 ほうれん草とわかめの おひたし みそ汁(豆腐)	7分づき米、米粉、 油、三温糖、ごま、 片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏肉、有機豆乳 無調整、みそ	もやし、たまねぎ、ほ うれんそう、だいこ ん、バナナ、ねぎ、に んじん、みつば、国産 干しいたけ	焼きいも
05 火	納豆ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁(こまつな) 果物(りんご)	7分づき米、じゃ がいも、なたね油、 三温糖	豚肉、飛騨納豆、み そ、油揚げ	りんご、たまねぎ、 にんじん、こまつ な、えのきたけ、万 能ねぎ	大学芋 
06 水	五目うどん キャベツとじゃこの甘 酢あえ ヨーグルト 	うどん、三温糖	飛騨ヨーグルト、鶏 肉、しらす干し、油 揚げ	キャベツ、にんじ ん、だいこん、ね ぎ、国産干しいた け	わかめおにぎり 
<b>コドモン動画配信</b>					
07 木	麦ごはん 鱈の照り焼き 切干大根の煮付け みそ汁(白菜)	7分づき米、押麦 はくばく、三温糖、 なたね油	牛乳、さわら、油揚 げ、みそ、だいす水 煮	はくさい、なめこ、 国産切干だいこん、 にんじん、ねぎ、 しょうが	手作り米ほんバー 牛乳
08 金	さつま芋ごはん 白身魚の天ぷら ひじきの煮つけ みそ汁(大根)	7分づき米、さつま いも、岐阜県産小麦 粉、なたね油、三温 糖、ごま塩	牛乳、ほき、油揚 げ、みそ、だいす水 煮	だいこん、国産長ひ じき、にんじん、ね ぎ、カットわかめ	ひこうきビスケッ ト 牛乳
11 月	ごはん 宿儺かぼちゃのそぼろあんか け キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁(ねぎ)	7分づき米、マヨド レ、三温糖、片栗 粉、ごま	木綿豆腐、鶏ひき 肉、みそ、油揚げ	宿儺かぼちゃ、キャ ベツ、きゅうり、 ねぎ、しめじ、カッ トわかめ	牛乳かん
12 火	雑穀米カレー チキンカツ(3才以上児の み)米粉・玄米パン粉使用 コールスローサラダ	7分づき米、じゃが いも、米粉、玄米パ ン粉、油、雑穀米、 なたね油、三温糖	鶏肉、豚肉	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、 キャベツ、コーン	畑のスナックカ レー味
13 水	納豆ごはん 小松菜とカリカリじゃ このお浸し さつま汁	7分づき米、さつま いも、白いりごま、 ごま	牛乳、挽きわり飛騨 納豆、豚肉、みそ、 しらす干し、油揚げ	こまつな、にんじ ん、だいこん、ね ぎ、万能ねぎ	ねじりんぼ 牛乳
14 木	ごはん(有機米) さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁(みつば)	7分づき米、三温 糖、いり	さば、みそ	ほうれんそう、はく さい、にんじん、え のきたけ、みつば、 しょうが	いしがし  未：おせんべいサラダ 味
15 金	巻き寿司(5種類) 鶏の唐揚げ 付け野菜(ブロッコリー) すまし汁(花麴) 果物(りんご)	かつは巻き、納豆巻 き、ツナ巻き、かん びょう巻き、うめ巻 き、油、片栗粉、花麴	鶏肉	りんご、ブロッコリー、 えのきたけ、にんじん、 みつば、しょうが、にん にく	水族館クッキー ショア
<b>七五三お祝いメニュー</b>					
18 月	納豆ごはん(こまつ な) じゃが芋のうま煮 みそ汁(たまねぎ)	7分づき米、じゃが いも、三温糖、ごま 油、マヨドレ	牛乳、挽きわり飛騨 納豆、木綿豆腐、鶏 肉、厚揚げ、みそ、 チーズ、しらす干し	たまねぎ、にんじ ん、こまつな、ごぼ う、国産干しいた け、カットわかめ	手作りピザトース ト 牛乳
19 火	麦ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き、 れんこんサラダ みそ汁(豆腐)	7分づき米、日清 マヨドレ、油、三温 糖	鶏肉、木綿豆腐、み そ	れんこん、ねぎ、 キャベツ、にんじ ん、コーン、カッ トわかめ	魚の骨  未：お菓子



# 令和6年度 11月 献立表

龍華保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		肌と力になるもの	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	あいびき肉、ツナ油漬、鮭フレーク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ビュレ、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、こ 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	塩せんべい 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	しょうゆせんべ い
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、豚肉、厚揚 げ、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	酵母ハン ブロッコリーのサラダ クリームシチュー 果物(りんご)	酵母ハン、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	お菓子
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、こま	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 いだけ、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  ※：おとうふビス 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	手作り鬼蒸しほ 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、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、ハナナ、黄 桃、マッシュルーム缶、 ハイン缶、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	519Kcal
たんはく質	23.8g	たんはく質	22.3g
脂質	16.0g	脂質	14.8g
食塩	1.6g	食塩	1.7g

- \*未満児は午前にほ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きます。
- \*牛乳がない日はほうじ茶ができます。
- \*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！

朝ごはんに、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！

