

令和 6年 11 月 献 立 表



みずはし保育園

日	曜	献 立 名										エネルギー (kcal)		蛋白質 (g)		脂質 (g)		食塩 (g)	
		3歳未満児のみ AMおやつ	主 食	副 食			飲み物	PMおやつ	未満時	以上児	未満時	以上児	未満時	以上児	未満時	以上児			
									未	上	未	上	未	上	未	上			
1	金	白い風船	ごはん	モロの竜田揚げ	大根煮	みかん缶	牛乳	クッキー 麦茶	499	500	19.2	21.6	16.8	14.0	2.2	2.3			
2	土	サッポロポテト	豚肉の生姜焼き丼	ほうれん草のごま和え		フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子 牛乳	497	550	25.3	28.6	13.5	15.8	1.6	1.9			
5	火	クラッカー	ごはん	ハンバーグ	レンコンサラダ	オレンジ	牛乳	ふかし芋 麦茶	436	517	13.8	15.9	12.7	17.4	2.1	2.5			
6	水	味しらべ	ごはん	肉豆腐風	春雨サラダ	黄桃缶	牛乳	きな粉蒸しパン 麦茶	492	537	19.0	20.8	14.7	16.5	2.3	2.4			
7	木	かっぱえびせん	野菜ラーメン	ミモザサラダ		手作りゼリー	牛乳	ライスピザ 麦茶	495	530	19.0	20.9	12.7	14.0	2.7	3.0			
8	金	ハーベスト	わかめご飯	鶏肉のから揚げ	マカロニサラダ	みかん缶	牛乳	お麩のラスク 麦茶	505	519	18.1	20.1	20.4	20.7	2.1	2.1			
9	土	ばかうけ	ドライカレー	サラダ		フルーツ	牛乳	駄菓子 牛乳	462	496	20.9	22.3	13.0	14.3	1.9	1.8			
11	月	ベジたべる	ハヤシライス	花野菜サラダ		りんご	牛乳	大学芋 麦茶	514	570	14.5	16.9	16.7	18.3	2.2	2.5			
12	火	クラッカー	ごはん	魚のマヨ焼き	肉じゃが	パイ缶	牛乳	フルーチェ 麦茶	497	546	20.5	22.9	15.3	17.6	2.6	2.6			
13	水	白い風船	食パン	コロケ	キャベツのサラダ	手作りゼリー	牛乳	おにぎり 麦茶	487	512	14.1	15.1	11.2	12.9	1.8	2.2			
14	木	サッポロポテト	ごはん	納豆	カレービーフン	黄桃缶	牛乳	クリームサンド 麦茶	513	543	18.5	18.9	16.3	16.3	1.8	2.2			
15	金	味しらべ	家庭弁当の日				牛乳	バウムクーヘン 麦茶											
16	土	かっぱえびせん	豚丼	サラダ		フルーツ	牛乳	駄菓子 牛乳	500	552	18.8	21.3	13.4	15.3	1.7	1.7			
18	月	ハーベスト	ごはん	メンチカツ	ひじき煮	パイ缶	牛乳	シュガートースト 麦茶	499	501	15.7	16.8	18.3	17.2	2.5	2.5			
19	火	クラッカー	カレーライス	キャベツのサラダ		みかん缶	牛乳	ココア蒸しケーキ 麦茶	578	598	16.1	17.0	21.5	21.4	2.4	2.5			
20	水	ばかうけ	ミートスパゲッティ	さつまいもサラダ		オレンジ	牛乳	ラスク 麦茶	490	556	15.7	18.0	20.9	22.2	1.9	2.3			
21	木	ベジたべる	食パン	鶏肉のマーマレード焼き	サラダ	手作りゼリー	牛乳	おにぎり 麦茶	448	502	16.5	19.7	10.9	11.9	1.7	2.2			
22	金	白い風船	マーボー丼	中華サラダ		グレープフルーツ	牛乳	マカロニのあべかわ 麦茶	422	467	19.0	21.2	12.1	14.7	1.4	1.4			
25	月	サッポロポテト	ごはん	回鍋肉	ポテトサラダ	みかん缶	牛乳	アイスクリーム 麦茶	514	567	17.7	20.0	19.7	23.5	1.4	1.9			
26	火	クラッカー	ピビンパ丼	ブロッコリーのツナ和え		黄桃缶	牛乳	揚げパン風 麦茶	515	552	19.4	22.1	13.4	16.2	2.9	3.3			
27	水	味しらべ	焼きそば	青菜の錦糸和え		バナナ	牛乳	おにぎり 麦茶	434	484	16.3	19.7	10.8	10.9	2.2	2.7			
28	木	かっぱえびせん	ごはん	松風焼き	もやしの和え物	オレンジ	牛乳	ロールケーキ 麦茶	450	513	18.3	21.2	16.0	18.2	1.4	1.4			
29	金	ハーベスト	ブルコギ風丼	チーズのサラダ		ゼリー	牛乳	きな粉トースト 麦茶	522	561	20.3	22.7	20.3	21.7	2.2	2.2			
30	土	ばかうけ	ごはん	手作りハンバーグ	サラダ	フルーツ	牛乳	駄菓子 牛乳	467	510	21.7	24.1	11.4	13.7	1.5	2.0			

