

献立表

2024/11月分

聖ミカエル幼稚園(一般)

日	曜	午前おやつ(乳児)	昼食	午後おやつ(乳児・預かり)
01	金	牛乳, グレープフルーツ	ごはん, 味噌汁(豆腐・小松菜), 鶏肉の生姜焼き, ダイスキサラダ, 梨	牛乳, アップルケーキ
02	土	牛乳, りんご	五目うどん, ブロッコリーツナ和え, パナナ	牛乳, クラッカー
05	火	牛乳, グレープフルーツ	ごはん, 味噌汁(チンゲン菜・なめこ), 豚肉のみそ焼き, にんじんの炒め煮, りんご	牛乳, さつまいもマフィン
06	水	牛乳, オレンジ	ごはん, 豆乳味噌汁(ほうれん草・たまねぎ), ほっけの磯辺焼き, 南瓜サラダ, キウイフルーツ	牛乳, つぶつぶコーンパン
07	木	牛乳, りんご	ごはん, 味噌汁(白菜・しめじ), ピピンバ, 大根とわかめのサラダ, パナナ	牛乳, オレンジミルクケーキ
08	金	牛乳, キウイフルーツ	ごはん, けんちん汁, 鮭の照り焼き, さつまいもの含め煮, 柿	牛乳, 大豆のケーキ
09	土	牛乳, パナナ	味噌ラーメン, 青のりポテト, オレンジ	牛乳, ビスケット
11	月	牛乳, あられ	ごはん, 豆乳味噌汁(さつまいも・たまねぎ), さばのソース焼き, キャベツのお浸し, オレンジ	牛乳, ホットケーキ(全粒粉)
12	火	牛乳, パナナ	ごはん, 麦茶, チキンカレー, 大根ごまマヨネーズ, みかん	牛乳, チーズクッキー
13	水	牛乳, グレープフルーツ	ごはん, 味噌汁(キャベツ・えのき), 炒め納豆, 小松菜のり和え, パイン	牛乳, ポテトケーキ
14	木	牛乳, キウイフルーツ	ロールパン, にんじんポタージュ, たらの香味焼き, ほうれん草コーン 和え, りんご	牛乳, 炊きこみおにぎり(あさり・昆布)
15	金	牛乳, オレンジ	ごはん, 豆乳味噌汁(白菜・わかめ), 豆腐ハンバーグ, きゅうりの中華和え, グレープフルーツ	牛乳, キャロットクッキー
16	土	牛乳, りんご	五目うどん, ブロッコリーツナ和え, パナナ	牛乳, クラッカー
18	月	牛乳, せんべい	ごはん, 味噌汁(豆腐・にんじん), チキンカツ, 白菜ごま和え, お誕生会ゼリー(青りんご・ホイップ)	牛乳, ふかし芋
19	火	牛乳, パナナ	醤油ラーメン, キャベツの納豆和え, オレンジ	牛乳, フライドポテト(青のり)
20	水	牛乳, オレンジ	ごはん, 豆乳味噌汁(ほうれん草・たまねぎ), ほっけの磯辺焼き, 南瓜サラダ, キウイフルーツ	牛乳, つぶつぶコーンパン
21	木	牛乳, りんご	ごはん, 味噌汁(白菜・しめじ), ピピンバ, 大根とわかめのサラダ, パナナ	牛乳, オレンジミルクケーキ
22	金	牛乳, キウイフルーツ	ごはん, けんちん汁, 鮭の照り焼き, さつまいもの含め煮, 柿	牛乳, 大豆のケーキ
25	月	牛乳, あられ	ごはん, 豆乳味噌汁(さつまいも・たまねぎ), さばのソース焼き, キャベツのお浸し, オレンジ	牛乳, ホットケーキ(全粒粉)
26	火	牛乳, パナナ	ごはん, 麦茶, チキンカレー, 大根ごまマヨネーズ, みかん	牛乳, チーズクッキー
27	水	牛乳, グレープフルーツ	ごはん, 味噌汁(キャベツ・えのき), 炒め納豆, 小松菜のり和え, パイン	牛乳, ポテトケーキ
28	木	牛乳, キウイフルーツ	ロールパン, にんじんポタージュ, たらの香味焼き, ほうれん草コーン 和え, りんご	牛乳, 炊きこみおにぎり(あさり・昆布)
29	金	牛乳, オレンジ	ごはん, 豆乳味噌汁(白菜・わかめ), 豆腐ハンバーグ, きゅうりの中華和え, グレープフルーツ	牛乳, キャロットクッキー
30	土	牛乳, パナナ	味噌ラーメン, 青のりポテト, オレンジ	牛乳, ビスケット

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	561	23.4	18.2	316	2.6	245	0.38	0.5	37	5.7	1.4
目標量	559	23.1	15.5	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5
充足率(%)	100	101	117	122	108	114	127	147	168	168	93
3才未満児	467	19	15.5	278	2.2	208	0.32	0.43	41	5	1.2
目標量	456	18.8	12.7	216	2.2	192	0.24	0.29	19	2.8	1.4
充足率(%)	102	101	122	129	100	108	133	148	216	179	86