



11月 幼児食献立表



令和6年11月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (金) りす おにぎり	さつまいもご飯		米・さつまいも・ごま塩			400 kcal
	厚揚げのそぼろあん	厚揚げ・豚ひき肉	砂糖	生姜・たまねぎ・青梗菜	淡口醤油 鰹・昆布だし 酢 淡口醤油	
	蓮根の梅肉和え	鶏ささみ肉	砂糖	れんこん・水菜・人参・梅肉		
	オレンジ			オレンジ		
2 (土)	ツナピラフ	ツナ	米	玉葱・人参・いんげん	コンソメ	450 kcal
	卵の洋風スープ	卵	じゃがいも	ミニトマト・パセリ	コンソメ	
	りんご			りんご	塩	
	牛乳	牛乳				
4 (月)	振替休日					
5 (水)	ごはん		米			500 kcal
	酢鶏	鶏もも肉	砂糖・片栗粉・油	玉葱・人参・ピーマン・だけのこ トマトケチャップ	中華だし 淡口醤油 酢	
	中華ナムル		ごま油・砂糖	もやし・小松菜・人参・コーン	中華だし 淡口醤油	
6 (水) 午前保育	バナナ			バナナ		400 kcal
	チンジャオロース丼	牛もも肉	米・砂糖	玉葱・ピーマン・だけのこ	中華だし 濃口醤油	
	オレンジ キャンディチーズ	チーズ		オレンジ		
7 (木)	焼き芋パーティ おにぎり持参					
8 (金) りす おにぎり	ツナとほうれん草の豆乳パスタ	豆乳・ツナ	スパゲティ・オリーブオイル・米 粉	ほうれん草・しめじ・玉葱・コ ーン	コンソメ	490 kcal
	レタスサラダ		フレンチドレッシング	レタス・人参・ブロッコリー		
	さつまいも入りかみかみピーンズ	大豆・ちりめんじゃこ	さつまいも・胡麻・油	昆布	塩	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
9 (土)	中華丼	豚もも肉	米・片栗粉	白菜・人参・しいたけ	中華だし	400 kcal
	ニラ玉炒め	卵	油	にら	中華だし 淡口醤油	
	オレンジ			オレンジ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
11 (月) 創立記念日 1号休園	ごはん		米			400 kcal
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖		濃口醤油	
	ほうれん草のおかか和え	鯉鱈	砂糖	ほうれん草・もやし	淡口醤油	
	バナナ			バナナ		
12 (水)	ごはん		米			400 kcal
	えのきつくね	鶏ひき肉	片栗粉・砂糖	えのき・生姜	淡口醤油	
	キャベツの胡麻酢和え	鶏ささみ肉	砂糖・胡麻	キャベツ・人参	淡口醤油 酢	
	豆腐とわかめの味噌汁	豆腐・味噌		わかめ・青葱	鰹・昆布だし	
13 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鶏のマヨコーン焼き	鶏もも肉	米(ゆかり・青菜)	コーン	淡口醤油	420 kcal
	小松菜の昆布和え	大豆	砂糖	もやし・小松菜・人参・白菜・塩 昆布	淡口醤油	
	バナナ			バナナ		
	キャンディチーズ	チーズ				
14 (木) 年少 おにぎり	ごはん		米			500 kcal
	太刀魚の磯辺揚げ	太刀魚	てんぷら粉・油	青のり	淡口醤油	
	切り干し大根の煮物	油揚げ	砂糖	切り干し大根・人参	淡口醤油 鰹・昆布だし	
	オレンジ			オレンジ		
15 (金)	ごはん		米			480 kcal
	千草焼き	豚ひき肉・卵・高野豆腐		人参・玉ねぎ・ひじき	淡口醤油	
	水菜の和え物		胡麻ドレッシング	水菜・もやし・コーン		
16 (土)	けんちん汁	厚揚げ		大根・人参・ごぼう・青葱	鰹・昆布だし 塩 淡口醤油	540 kcal
	ハヤシライス	牛もも肉	米・ハヤシルー	玉葱・人参・ケチャップ・ホール トマト		
	かぼちゃサラダ りんご 牛乳	ハム 牛乳	マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり りんご	塩	

18 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 白身魚のハーブソテー ジャーマンポテト バナナ キャンディーチーズ	メルルーサ ウインナー チーズ	米(わかめ・ゆかり) オリーブオイル じゃがいも・オリーブオイル	バジル・しめじ 青のり バナナ	淡口醤油 コンソメ	400 kcal
19 (火)	ごはん お好み焼き もやし・ゆかり和え りんご	豚ばら肉・ちくわ・卵	お好み焼き粉・お好み焼きソース・マヨネーズ・天かす 砂糖	キャベツ・青葱 もやし・きゅうり・人参・ゆかり りんご	淡口醤油	530 kcal
20 (水)	誕生会 おにぎり持参🍱 スイートポテト (さつまいも・砂糖・バター・牛乳・卵・黒ごま)					
21 (木)	コッペパン ツナときのこのチーズオムレツ カラフルサラダ オレンジ 牛乳	卵・チーズ・ツナ 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも・フレンチドレッシング グ	ミックスベジタブル・ケチャップ キャベツ・ブロッコリー・人参 オレンジ	コンソメ	450 kcal
22 (金)	ごはん 鯖の味噌煮 さつまいもと白滝の煮物 ブロッコリーのおかか和え キャンディーチーズ	鯖・味噌 鰹 チーズ	米 さつまいも・砂糖 砂糖	白ねぎ・生姜 干し椎茸・白滝 ブロッコリー	醤油・白だし 淡口醤油 醤油・白だし 淡口醤油	470 kcal
23 (土)	勤労感謝の日					
25 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 五目卵焼き 棒棒鶏 りんご	卵・豚ひき肉 鶏むね肉	米(鮭・ごま塩) 胡麻・練り胡麻・砂糖	切り干し大根・人参・青葱 きゅうり・もやし りんご	中華だし 淡口醤油 淡口醤油 塩	480 kcal
26 (火)	ごはん 肉豆腐 野菜と大根のサラダ バナナ	牛もも肉・焼き豆腐	米 砂糖 胡麻ドレッシング	玉ねぎ・白菜・しいたけ・人参 野菜・大根・人参 バナナ	淡口醤油 醤油・白だし	400 kcal
27 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鱈のトマトソースかけ かぶのサラダ れんこんとごぼうのスティック揚げ キャンディーチーズ	鱈 チーズ	米(青菜・ゆかり) マヨドレ・砂糖 油	玉葱・ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト かぶ・人参・キャベツ れんこん・ごぼう	コンソメ 淡口醤油 塩	410 kcal
28 (木) 年少 園外保育	ごはん 鶏のから揚げ キャベツとコーンのサラダ かきたまスープ	鶏もも肉 卵	米 油・片栗粉・米粉 和風胡麻ドレッシング	生姜 キャベツ・人参・コーン 三つ葉	淡口醤油 酢 淡口醤油 醤油・白だし 塩 淡口醤油	420 kcal
29 (金)	きのこたっぷりビーフカレー ひじきサラダ オレンジ 牛乳	牛もも肉 大豆 牛乳	油・カレールー・じゃがいも マヨドレ	玉葱・人参・しめじ・舞茸 ひじき・キャベツ・人参 オレンジ	コンソメ	560 kcal
30 (土)	きつねうどん れんこんのきんぴら りんご ヨーグルト	豚もも肉・油揚げ ヨーグルト	ゆでうどん・みりん 砂糖・ごま油・酒	かぼちゃ・玉葱・人参・しめじ・青葱 蓮根・人参 りんご	醤油・白だし 淡口醤油 塩	430 kcal

〔給食室からのお知らせ〕

- ・毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・6日(水)は午前保育です。2・3号認定児のみ給食の提供があります。
- ・7日(木)はやきいもパーティです。おにぎり🍱の持参をお願いします。
- ・20日(水)は誕生会です。おやつを食べるためのフォークと、昼食のおにぎり🍱の持参をお願いします。
- ・園外保育に行く学年は、おにぎり持参日となります。他の学年は、園で給食を食べます。

りす 1日(金)、8日(金) 年少 14日(木)、28日(木)