

令和5年



11月の献立表(幼児食)



吹田市立保育園

いずみ小規模園

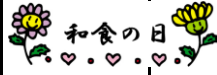
日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品				おやつ
1 水	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	鮭の塩こうじ焼 煮びたし みそ汁	生さけ 小松菜 さつまいも	塩こうじ 人参 白ねぎ	三温糖 みそ	濃口しょうゆ けずり節	牛乳 黒蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 黒ざとう ぬるま湯 油
2 木	牛乳 マンナ	ソフト フランス	ポークシチュー おかか	豚肉 油 濃口しょうゆ キャベツ	じゃがいも コンソメ 米の粉 人参	たまねぎ トマトピューレ	人参 ケチャップ 三温糖 花かつお 濃口しょうゆ	牛乳 五平餅 精白米 みそ 三温糖 ぬるま湯 白いりごま
4 土	牛乳 お菓子	ごはん	マーボー丼 煮つけ	木綿豆腐 みそ 片栗粉 南瓜	豚ミンチ 三温糖	たまねぎ 濃口しょうゆ	人参 丸鶏がらスープ 油 濃口しょうゆ だし昆布	牛乳 くだもの お菓子
6 月	牛乳 ハイハイ	パン キンパン	ポトフ お浸し	ポークインナー コンソメ ブロッコリー	じゃがいも 濃口しょうゆ	たまねぎ	大根 人参 濃口しょうゆ	牛乳 ポップコーン ポップコーン用とうもろこし 塩 油 みかん
7 火	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	鯖の生姜煮 甘酢あえ みそ汁	生さば キャベツ 南瓜	土生姜 人参 うす揚	三温糖 酢 みそ	濃口しょうゆ 三温糖 塩 けずり節	牛乳 柿 おにぎりせんべい
8 水	牛乳 お子様せんべい	食パン	鶏肉のコンスープ ドレッシングサラダ	鶏肉 コン缶(粒刈-ム) 白菜 塩	サラダマカロニ 牛乳 レーズン	たまねぎ 油 酢	人参 コンソメ 白ざとう 生マッシュルーム 塩・こしょう 油	牛乳 焼きいも さつまいも
9 木	牛乳 ハイハイ (野菜)	ごはん	ハヤシライス ごまあえ	豚肉 ハヤシルウ 青梗菜	たまねぎ ウスターソース 人参	人参 油 白いりごま	しめじ ピーマン 濃口しょうゆ	牛乳 いちごジャム蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 白ざとう いちごジャム 水 油
10 金	牛乳 ベビーせんべい	ごはん	さわらの照焼 ひじきのいため煮 みそ汁	さわら ひじき 油 豆腐	三温糖 れんこん けずり節 たまねぎ	濃口しょうゆ 人参 みそ	みりん 三温糖 濃口しょうゆ けずり節	牛乳 ココアサンド 食パン コーンスターチ 白ざとう 牛乳 純ココア
11 土	牛乳 お菓子		かやくうどん 煮つけ	うどん 生しいたけ じゃがいも	鶏肉 青ねぎ 三温糖	大根 けずり節 濃口しょうゆ	人参 薄口しょうゆ けずり節	牛乳 くだもの お菓子
13 月	牛乳 マンナ	ソフト フランス	ポークシチュー おかか	豚肉 油 濃口しょうゆ キャベツ	じゃがいも コンソメ 米の粉 人参	たまねぎ トマトピューレ	人参 ケチャップ 三温糖 花かつお 濃口しょうゆ	牛乳 五平餅 精白米 みそ 三温糖 ぬるま湯 白いりごま
14 火	牛乳 お子様せんべい	ごはん	鶏のさっぱり煮 お浸し 清汁	鶏肉手羽元 水 白菜 豆腐	土生姜 人参 生しいたけ	三温糖 濃口しょうゆ 人参	濃口しょうゆ けずり節 薄口しょうゆ	牛乳 みかん ぶくぶく プレーン スケット 〈3〜5歳クラス〉おやつ昆布
15 水	牛乳 ハイハイ (野菜)	ごはん	豚肉と里芋のみそ煮 ビーフン汁	豚肉 三度豆 けずり節 ビーフン	里芋 みりん たまねぎ	大根 三温糖 にら	人参 こんにゃく 濃口しょうゆ みそ けずり節 薄口しょうゆ	牛乳 ラスク 食パン バター 白ざとう
16 木	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	鮭の塩こうじ焼 煮びたし みそ汁	生さけ 小松菜 さつまいも	塩こうじ 人参 白ねぎ	三温糖 みそ	濃口しょうゆ けずり節	牛乳 黒蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 黒ざとう ぬるま湯 油
17 金	牛乳 ベビーせんべい	コッペ パン	納豆のかき揚げ お浸し 清汁	納豆 小麦粉 きゅうり おつゆふ	さつまいも 卵 濃口しょうゆ わかめ	たまねぎ 油 けずり節	人参 ちくわ ※卵不使用 薄口しょうゆ	牛乳 りんご ぼたぼた焼



令和5年

11月の献立表（幼児食）

吹田市立保育園
いずみ小規模園

日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品					おやつ	
18土	牛乳 お菓子	ごはん	マーボー丼 煮つけ	木綿豆腐 みそ 片栗粉 南瓜	豚ミンチ 三温糖 三温糖	たまねぎ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ	人参 丸鶏がらスープ だし昆布	青梗菜 油	牛乳 くだもの お菓子	
20月	牛乳 ハイハイン（野菜）	ごはん	ハヤシライス ごまあえ	豚肉 ハヤシルウ 青梗菜	たまねぎ ウスターソース 人参	人参 油 白いりごま	しめじ 濃口しょうゆ	ピーマン	牛乳 ショートビスケット 小麦粉 バター 白ざとう	
21火	牛乳 お子様せんべい	食パン	鶏肉のコンスープ ドレッシングサラダ	鶏肉 コン缶(粒クリーム) 白菜 塩	サラダマカロニ 牛乳 レーズン	たまねぎ 油 酢	人参 コンソメチン 白ざとう	生マッシュルーム 塩・こしょう 油	牛乳 焼きいも さつまいも	
22水	牛乳 ハイハイン 	アップル パンズ	鶏肉のバーベキューソース ツナあえ レタスのスープ	鶏もも肉 ブロッコリー レタス	塩・こしょう コン缶(粒) 人参	ケチャップ ツナフレーク たまねぎ	とんかつソース 濃口しょうゆ 丸鶏がらスープ	三温糖 薄口しょうゆ	牛乳 チーズケーキ 小麦粉 白ざとう 油	ベークンバグ カッテージチーズ 卵 バター レモン
24金	牛乳 ベビーせんべい 	ごはん	さわらの柚庵焼 れんこんのきんぴら みそ汁	さわら れんこん 濃口しょうゆ 豆腐	ゆず 人参 三温糖 たまねぎ	三温糖 三度豆 けずり節 みそ	濃口しょうゆ 白いりごま けずり節	みりん 油	牛乳 いもようかん さつまいも 寒天（粉末） 水 ばりんこ	白ざとう
25土	牛乳 お菓子		かやくうどん 煮つけ	うどん 生しいたけ じゃがいも	鶏肉 青ねぎ 三温糖	大根 けずり節 濃口しょうゆ	たまねぎ 薄口しょうゆ けずり節	人参	牛乳 くだもの お菓子	
27月	牛乳 ハイハイン	パンプ キンパン	ポトフ お浸し	ゴーカイナー コンソメチン ブロッコリー	じゃがいも 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ	たまねぎ 大根	人参		牛乳 ポップコーン ポップコーン用とうもろこし 塩 油 みかん	
28火	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	鯖の生姜煮 甘酢あえ みそ汁	生さば キャベツ 南瓜	土生姜 人参 うす揚	三温糖 酢 みそ	濃口しょうゆ 三温糖 けずり節	塩	牛乳 柿 おにぎりせんべい	
29水	牛乳 ベビーせんべい	コッペ パン	納豆のかき揚げ お浸し 清汁	納豆 小麦粉 きゅうり お豆腐	さつまいも 卵 濃口しょうゆ わかめ	たまねぎ 油 けずり節	人参 ちくわ ※卵不使用 薄口しょうゆ		牛乳 りんご ぼたぼた焼	
30木	牛乳 ハイハイン（野菜）	ごはん	豚肉と里芋のみそ煮 ビーフン汁	豚肉 三度豆 けずり節 ビーフン	里芋 みりん たまねぎ	大根 三温糖 にら	人参 濃口しょうゆ けずり節	こんにゃく みそ 薄口しょうゆ	牛乳 ラスク 食パン バター 白ざとう	

- ◇ 献立内容は予定ですので、変更になることがあります。

◇ 初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようにしましょう。

【園での一人あたりの栄養量(3～5歳児)】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg
目 標 量	561	18.2～28.0	12.5～18.7	260
11月の平均栄養量	567	21.0	17.4	276

