

令和6年11月 献立表



吹田市立保育園
いずみ小規模園

3歳以上児/3歳未満児

日 曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
1 金	牛乳 ハイハイン (野菜)	ごはん 鯖のソース煮 いそべあえ みそ汁	牛乳 みかん ぶくぶくプレート [®] スナック おやつ昆布 (3~5歳クラス)	◆牛乳、ハイハイン (野菜) ◆精白米/生さば、土生姜、三温糖、濃口しょうゆ、ウスターソース/青梗菜、人参、きざみのり、濃口しょうゆ/さつまいも、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/みかん/ぶくぶくプレート [®] スナック/おやつ昆布
2 土	牛乳 お菓子	ごはん マーボー丼 南瓜の煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆精白米/豆腐 (木綿)、豚ミンチ、たまねぎ、人参、青梗菜、みそ、三温糖、濃口しょうゆ、丸鶏がらスープ、油、片栗粉/南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、だし昆布 ◆牛乳/くだもの/お菓子
5 火	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん さわらの照焼 切干大根のいり煮 みそ汁	牛乳 ココアサンド	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米/さわら、三温糖、濃口しょうゆ、みりん/切干大根、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節、油/豆腐、たまねぎ、青ねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/食パン、コーンスターチ、白ごとう、牛乳、純ココア
6 水	牛乳 マンナ	黒糖パン 鶏のさっぱり煮 おかか 野菜スープ	牛乳 柿 ぱりんこ	◆牛乳、マンナ ◆黒糖パン/鶏肉手羽元、土生姜、三温糖、酢、濃口しょうゆ、水/白菜、人参、花かつお、濃口しょうゆ/太もやし、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/柿/ぱりんこ 減塩
7 木	牛乳 ハイハイン 	ごはん ハヤシライス しらすあえ	牛乳 焼きいも	◆牛乳、ハイハイン ◆精白米/豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ウスターソース、油/キャベツ、ちりめんじゃこ、濃口しょうゆ ◆牛乳/さつまいも
8 金	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 鮭の塩こうじ焼 煮びたし みそ汁	牛乳 いちごジャム蒸しパン	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/生さけ、塩こうじ/小松菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節/南瓜、白ねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、いちごジャム、白ごとう、水、油
9 土	牛乳 お菓子	かやくうどん じゃがいもの煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、大根、たまねぎ、人参、生しいたけ、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/じゃがいも、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子
11 月	牛乳 ルヴァンクラシカル	コッペパン 鶏肉のコーンスープ ドレッシングサラダ	牛乳 五平餅	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆コッペパン /鶏肉、サラダマカロニ、たまねぎ、人参、生マッシュルーム、コーン缶 (粒クリーム)、牛乳、油、コンソメ、塩・こしょう/キャベツ、みかん缶、酢、白ごとう、油、塩 ◆牛乳/精白米、みそ、三温糖、ぬるま湯、白いりごま
12 火	牛乳 ハイハイン (野菜)	ごはん 鯖のソース煮 いそべあえ みそ汁	牛乳 キャロット蒸しパン	◆牛乳、ハイハイン (野菜) ◆精白米/生さば、土生姜、三温糖、濃口しょうゆ、ウスターソース/青梗菜、人参、きざみのり、濃口しょうゆ/さつまいも、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、人参、油
13 水	牛乳 マンナ	ごはん 豚肉と里芋のみそ煮 ビーフン汁	牛乳 ポップコーン みかん	◆牛乳、マンナ ◆精白米/豚肉、里芋、大根、人参、こんにゃく、三度豆、みりん、三温糖、濃口しょうゆ、みそ、けずり節/ビーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/ポップコーン用とうもろこし、塩、油/みかん
14 木	牛乳 ベビーせんべい	パンプキンパン 納豆のかき揚げ お浸し 清汁	牛乳 りんご ぼたぼた焼	◆牛乳、ベビーせんべい ◆パンプキンパン/納豆、さつまいも、たまねぎ、人参、ちくわ ※卵不使用、小麦粉、卵、油/きゅうり、濃口しょうゆ/おつゆふ、たまねぎ、わかめ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/りんご/ぼたぼた焼
15 金	牛乳 ハイハイン	ごはん おでん風煮 ごまあえ	牛乳 きなこラスク	◆牛乳、ハイハイン ◆精白米/鶏肉、じゃがいも、大根、人参、平天 ※卵不使用、こんにゃく、厚揚げ、だし昆布、三温糖、濃口しょうゆ/ブロッコリー、白いりごま、濃口しょうゆ ◆牛乳/食パン、きな粉、バター、白ごとう

◇ 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。



3歳以上児/3歳未満児

令和6年11月 献立表



吹田市立保育園
いずみ小規模園

日 曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
16 土	牛乳 お菓子	ごはん マーボー丼 南瓜の煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆精白米/豆腐(木綿)、豚ミンチ、たまねぎ、人参、青梗菜、みそ、三温糖、濃口しょうゆ、丸鶏がらスープ、油、片栗粉/南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、だし昆布 ◆牛乳/くだもの/お菓子
18 月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん ビビンバ みそ汁	牛乳 ココアサンド	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/豚肉、濃口しょうゆ、三温糖、土生姜、ごま油、太もやし、ほうれん草、人参、コーン缶(粒)、白ごとう/おつゆふ、たまねぎ、えのきだけ、みそ、けずり節 ◆牛乳/食パン、コーンスターチ、白ごとう、牛乳、純ココア
19 火	牛乳 ルヴァンクラシカル 	ごはん さわらの柚庵焼 ひじきのいため煮 みそ汁	牛乳 大学いも	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米/さわら、ゆず、三温糖、濃口しょうゆ、みりん/ひじき、れんこん、人参、三温糖、濃口しょうゆ、油、けずり節/豆腐、たまねぎ、青ねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/さつまいも、油、白ごとう、水
20 水	牛乳 マンナ	黒糖パン 鶏のさつぱり煮 おかか 野菜スープ	牛乳 柿 ぱりんこ	◆牛乳、マンナ ◆黒糖パン/鶏肉手羽元、土生姜、三温糖、酢、濃口しょうゆ、水/白菜、人参、花かつお、濃口しょうゆ/太もやし、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/柿/ぱりんこ 減塩
21 木	牛乳 ハイハイ	ごはん ハヤシライス しらすあえ	牛乳 焼きいも	◆牛乳、ハイハイ ◆精白米/豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ウスターソース、油/キャベツ、ちりめんじゃこ、濃口しょうゆ ◆牛乳/さつまいも
22 金	牛乳 お子様せんべい 	アップルハース 鶏肉のバーベキューソース ツナあえ レタスのスープ	牛乳 パインチーズケーキ	◆牛乳、お子様せんべい ◆アップルハース/鶏もも肉、塩・こしょう、ケチャップ、とんかつソース、三温糖/ブロッコリー、コーン缶(粒)、ツナフレーク、濃口しょうゆ/レタス、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、ベキングパウダー、カッテージチーズ、白ごとう、卵、バター、油、パイン缶
25 月	牛乳 ルヴァンクラシカル	コッペパン 鶏肉のコーンスープ ドレッシングサラダ	牛乳 五平餅	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆コッペパン /鶏肉、サラダマカロニ、たまねぎ、人参、生マッシュルーム、コーン缶(粒クリーム)、牛乳、油、コンソメ、塩・こしょう/キャベツ、みかん缶、酢、白ごとう、油、塩 ◆牛乳/精白米、みそ、三温糖、ぬるま湯、白いりごま
26 火	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 鮭の塩こうじ焼 煮びたし みそ汁	牛乳 いちごジャム蒸しパン	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/生さけ、塩こうじ/小松菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節/南瓜、白ねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/小麦粉、ベキングパウダー、いちごジャム、白ごとう、水、油
27 水	牛乳 マンナ	ごはん 豚肉と里芋のみそ煮 ビーフン汁	牛乳 ポップコーン みかん	◆牛乳、マンナ ◆精白米/豚肉、里芋、大根、人参、こんにゃく、三度豆、みりん、三温糖、濃口しょうゆ、みそ、けずり節/ビーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/ポップコーン用とうもろこし、塩、油/みかん
28 木	牛乳 ベビーせんべい	パンプキンパン 納豆のかき揚げ お浸し 清汁	牛乳 りんご ぼたぼた焼	◆牛乳、ベビーせんべい ◆パンプキンパン/納豆、さつまいも、たまねぎ、人参、ちくわ ※卵不使用、小麦粉、卵、油/きゅうり、濃口しょうゆ/おつゆふ、たまねぎ、わかめ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/りんご/ぼたぼた焼
29 金	牛乳 ハイハイ	ごはん おでん風煮 ごまあえ	牛乳 きなこラスク	◆牛乳、ハイハイ ◆精白米/鶏肉、じゃがいも、大根、人参、平天 ※卵不使用、こんにゃく、厚揚げ、だし昆布、三温糖、濃口しょうゆ/ブロッコリー、白いりごま、濃口しょうゆ ◆牛乳/食パン、きな粉、バター、白ごとう
30 土	牛乳 お菓子	かやくうどん じゃがいもの煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、大根、たまねぎ、人参、生しいたけ、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/じゃがいも、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子



【園での一人当たりの栄養量(土曜を除く)】

11月		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
3歳以上児	目標量	561	18.2~28.0	12.5~18.7	260
	平均栄養量	554	19.9	16.6	278
3歳未満児	目標量	471	15.3~23.5	10.5~15.7	220
	平均栄養量	488	17.1	14.9	267