


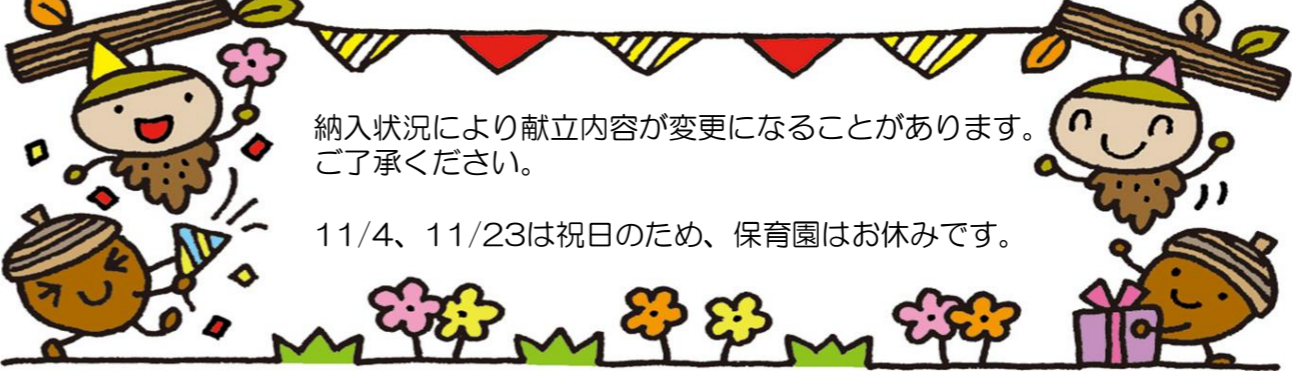
2024年

高館あおぞら保育園

日	曜	ちゅうしょくこんだてめい 昼食献立名	ごはん 午前おやつ	材料			ごはん 午後おやつ
				身体を作る(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1	金	ポークカレー しらすサラダ 	お茶 せんべい	牛乳 豚肉 大豆 しらす干し	米 ジャがいも 小麦粉 三温糖 ごま ごま油 バター	バナナ たまねぎ にんじん こまつな コーン 切り干しだいこん	ぎゅうじゅう 牛乳 ココアクッキー
2	土	ごはん なまあ 生揚げのみそ炒め ゆきなひた 雪菜のお浸し キャベツの味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 生揚げ 油揚げ みそ かつお節	米 油	こまつな キャベツ にんじん もやし たけのこ しめじ わかめ	ぎゅうじゅう 牛乳 せんべい
5	火	ごはん 和風卵焼き 青菜とわかめの炒め煮 もやしのみそ汁	ヨーグルト	牛乳 卵 豆腐 生揚げ しらす みそ	米 油 ごま ごま油	もやし たまねぎ こまつな ねぎ ほうれんそう にんじん わかめ	ぎゅうじゅう 牛乳 せんべい
6	水	だいず 大豆ミートのスパゲッティ はくさいサラダ じゃがいものミルクスープ	バナナ	牛乳 大豆ミート さけ ベーコン チーズ	スパゲティ 米 じゃがいも 油 三温糖	たまねぎ トマト はくさい にんじん キャベツ きゅうり エリンギ ハブリカ わかめ	ぎゅうじゅう 牛乳 はん 鮭わかめご飯
7	木	ごはん 鮭の野菜炒め 里芋のそぼろあんかけ 野菜のみそ汁	お茶 せんべい	牛乳 さけ 豆腐 鶏ひき肉 チーズ みそ	米 ジャがいも さといも 片栗粉 小麦粉 ごま 三温糖	かき にんじん はくさい まいたけ ねぎ たけのこ いんげん ねぎ しいたけ あおのり	ぎゅうじゅう 牛乳 お 書のりボンテケーキ
8	金	ごはん 鯖のカレーパン粉焼き 秋野菜炒め のり汁	お茶 せんべい	さば 豆腐 豚ひき肉 ベーコン チーズ	中華めん 米 パン粉 油 バター	オレンジ にんじん れんこん ほうれんそう ねぎ ししいたけ エリンギ えのきたけ コーン のり にんにく こんぶ	しょうゆ 醤油ラーメン
9	土	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のごま和え わかめスープ	お茶 せんべい	牛乳 ぶり	米 三温糖 ごま	こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ わかめ	ぎゅうじゅう 牛乳 せんべい
11	月	ピピンパ ヤンニョムチキン風 チョレギサラダ かにかまの中華スープ	お茶 せんべい	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆ミート かにかまぼこ	米 油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	レタス きゅうり ねぎ もやし ほうれんそう のり トマト にんじん	ぎゅうじゅう 牛乳 クッキー
12	火	ごはん にまかな 魚照 ごぼうサラダ なめこ汁	バナナ	牛乳 あかうお 豆腐 ツナ みそ	米 食パン じゃがいも マヨネーズ ごま 麩 三温糖	なし ごぼう なめこ きゅうり ねぎ にんじん しょうが	ぎゅうじゅう 牛乳 ツナポテトサンド
13	水	バターロール たらちのチーズグラタン トマトサラダ はくさい 白菜スープ	お茶 せんべい	牛乳 たら チーズ チーズ 干しえび	ロールパン 米 じゃがいも 小麦粉 油 バター	たまねぎ はくさい トマト にんじん きゅうり しめじ コーン マッシュルーム ねぎ ひじき	ぎゅうじゅう 牛乳 ひじきごはん
14	木	鮭ごはん こまつな 小松菜とかにかまの和え物 さといも みそ 里芋のみそ汁 みかん	ヨーグルト	豆腐 さけ かにかまぼこ ベーコン みそ	米 スパゲティ さといも ごま 三温糖 ごま油	みかん こまつな にんじん たまねぎ きゅうり まいたけ キャベツ ねぎ トマト ねぎ のり しょうが	スープスパゲティ
15	金	ほうれん草カレー おんやさい 温野菜 お茶 フルーツヨーグルト	お茶 せんべい	牛乳 豚肉	米 ホットケーキミックス じゃがいも 油 三温糖 マヨネーズ ごま	ブロッコリー ほうれんそう たまねぎ もも みかん バナナ パイナップル かぼちゃ にんじん コーン	ぎゅうじゅう 牛乳 かぼちゃドーナツ
16	土	ごはん じゃが芋と油麩の煮物 だいこんうめ 大根梅サラダ きのこの味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	米 ジャがいも 麩 三温糖 ごま	だいこん たまねぎ きゅうり しめじ えのきたけ にんじん さやえんどう うめ のり	ぎゅうじゅう 牛乳 せんべい
18	月	ごはん にく 肉じゃが おしほしほにんこまつな 切干大根と小松菜のソテー とうふ 豆腐のすまし汁	お茶 せんべい	豆腐 豚肉	米 ジャがいも しらたき 三温糖 油 ごま油	みかん たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ 切り干しだいこん	ヨーグルト ビスケット
19	火	ごはん さんまの磯辺揚げ きのこのソテー あぶら 油揚げのみそ汁	ヨーグルト	牛乳 さんま 豆腐 油揚げ 卵 みそ チーズ	じゃがいも 米 さといも 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 バター	りんご まいたけ ねぎ しめじ エリンギ ハブリカ にんじん あおのり しょうが	ぎゅうじゅう 牛乳 たこ焼き風ポテト

日	曜	ちゅうしょくこんだてめい 昼食献立名	ごはん 午前おやつ	材料			ごはん 午後おやつ
				身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
20	水	えびチリ風煮 じゃが芋ひじきサラダ うどん汁 グレープフルーツ	お茶 せんべい	牛乳 えび 卵 あじ 油揚げ チーズ	うどん 米 じゃがいも ごま 油 片栗粉 三温糖 ごま油	グレープフルーツ ねぎ たまねぎ ししいたけ ピーマン にんじん いんげん しそ ひじき うめ	ぎゅうじゅう 牛乳 あじと梅の混ぜごはん
21	木	ごはん 鱈のみみじ焼き レンコンきんぴら さつま芋のすまし汁	お茶 せんべい	牛乳 たら みそ	米 食パン さつま芋も 三温糖 ごま	れんこん にんじん いちごジャム たまねぎ さやえんどう しめじ ねぎ	ぎゅうじゅう 牛乳 いちごジャムパン
22	金	ごはん 和風卵焼き 青菜とわかめの炒め煮 もやしのみそ汁	ヨーグルト	牛乳 豆腐 卵 鶏ひき肉 みそ	さつま芋も 米 三温糖 油 ごま	バナナ ほうれんそう かぶ たまねぎ にんじん えのきたけ コーン たけのこ しいたけ ねぎ こまつな	ぎゅうじゅう 牛乳 だいがくも 大芋芋
25	月	ごはん 豆腐のチーズ焼き ひじきの煮つけ けんちん汁	お茶 せんべい	牛乳 豆腐 ツナ 油揚げ チーズ さつま揚げ	米 しらたき 三温糖 油 ごま油	みかん にんじん だいこん ねぎ こまつな いんげん しいたけ しめじ ひじき	ぎゅうじゅう 牛乳 クッキー
26	火	ごはん れんこんつくね チンゲン菜のおひたし 芋煮汁	バナナ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 卵 さといも 片栗粉 しらたき 三温糖 油 バター	米 ホットケーキミックス さといも 片栗粉 しらたき 三温糖 油 バター	チンゲンサイ みかん れんこん にんじん ねぎ しめじ ごぼう	ぎゅうじゅう 牛乳 みかんケーキ
27	水	ごはん スペイン風オムレツ フレンチサラダ クリームシチュー	お茶 せんべい	牛乳 卵 鶏肉 ツナ チーズ ワインナー	食パン 米 じゃがいも 小麦粉 油 バター	たまねぎ レタス トマト きゅうり にんじん ハブリカ マッシュルーム えだまめ	ぎゅうじゅう 牛乳 はん ツナご飯
28	木	ごはん ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き もやしのごまサラダ だいこんみそ汁 大根のみそ汁	お茶 せんべい	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 卵 みそ	米 油 ごま ごま油	なし もやし だいこん こまつな りんご にんじん きゅうり ねぎ しょうが	ぎゅうじゅう 牛乳 アップルパイ
29	金	ごはん 鮭フライタルソース ブロッコリーのおかか和え ゆきな みそ 雪菜のみそ汁	お茶 せんべい	牛乳 さけ 豆腐 卵 油揚げ みそ かつお節	米 ホットケーキミックス さつま芋も 小麦粉 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	バナナ ブロッコリー こまつな にんじん しいたけ たまねぎ	ぎゅうじゅう 牛乳 さつま芋蒸しパン
30	土	ごはん とりにく 鶏肉のコロコロ炒め かぼちゃの甘煮 はるさめスープ	お茶 せんべい	牛乳 鶏肉	米 ジャがいも はるさめ ごま 三温糖 ごま油	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ エリンギ	ぎゅうじゅう 牛乳 せんべい

未満児 給与栄養量	エネルギー	482	kcal	たんぱく質	19.6	g
	脂質	15.7	g	食塩相当量	1.5	g
以上児 給与栄養量	エネルギー	627	kcal	たんぱく質	26	g
	脂質	20.7	g	食塩相当量	1.7	g



納入状況により献立内容が変更になることがあります。
ご了承ください。

11/4、11/23は祝日のため、保育園はお休みです。