



2024年11月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。



★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料	
1	金	ハオユ豆腐 ツナじゃが ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・砂糖 米(国産)	豆腐・豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ グリーンピース 大根・玉ねぎ・わかめ バナナ	オイスターソース・醤油・中華だし だし・醤油・料理酒 だし	マフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳 牛乳	
2	土	三色丼 うすあげと小松菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖 じゃが芋	豚ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・人参 緑豆もやし・青ねぎ	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
5	火	照焼ミートボール 焼さつま芋 キャベツと人参の赤しそ和え ごはん 花魁のすまし汁	油・砂糖 さつま芋・油 米(国産) 花魁	チキンボール 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 チンゲン菜・えのきだけ	醤油・本みりん ゆかり だし・醤油・塩	パン 牛乳	パン(いちごジャム) 牛乳	
6	水	鶏肉のカレー揚げ 平天とフロッコリーのソテー 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・油 油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース 緑豆もやし・小松菜	塩・カレーパウダー・チキンコンソメ チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	豚ニラお焼き 牛乳	米(国産)・でん粉・塩・ニラ 豚肉・醤油・本みりん・調合ごま油	
7	木	白身魚のムニエル 卵ときのこのソテー かぼちゃと大豆の煮物 ごはん スープ	小麦粉・油 油 砂糖 米(国産)	ホキ 卵 大豆	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・まいたけ かぼちゃ ほうれん草・キャベツ・人参	塩・トマトケチャップ チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
8	金	ミートローフ コーンの甘煮 野菜サラダ ごはん スープ	パン粉・油 砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉・豆乳・卵 油揚げ	玉ねぎ・トマトピューレ コーン 大根・きゅうり・人参 チンゲン菜・しめじ	カレーパウダー・塩・オリーブオイル・本みりん・チキンコンソメ・トマトケチャップ 料理酒・酢・塩・醤油 チキンコンソメ	お麩のきな粉スナック 牛乳	おつゆ乾・砂糖 油・きな粉 牛乳	
9	土	野菜入りきつねうどん さつま芋の甘煮 フルーツ(黄桃)	うどん・砂糖 さつま芋・砂糖	油揚げ 油揚げ	白菜・人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
11	月	とん平焼 ほうれん草のおかか和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) おつゆ乾	卵・豚肉 かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・人参 グリーンピース 水菜・えのきだけ	だし・お好み焼きソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし	りんごかん 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 牛乳	
12	火	豆乳コーンシチュー 平天と野菜のサラダ ピラフ フルーツ(パイナップル)	じゃが芋・米粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・ウィンナー・豆乳・白みそ さつま揚げ 油揚げ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・クリームコーン きゅうり・黄ピーマン・レモン果汁 コーン・ドライパセリ パイナップル(缶詰)	つゆ・塩 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩	パン 牛乳	パン(いちごジャム) 牛乳	
13	水	アジフライ 切干大根とチンゲン菜の酢の物 さつま芋とレーズンの甘煮 ごはん 味噌汁	油 砂糖 さつま芋・砂糖 米(国産)	あじフライ 赤みそ・白みそ	切干大根・チンゲン菜・人参 レーズン 白菜・緑豆もやし・わかめ	中濃ソース 酢・醤油 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
★	14	木	ハヤシライス ちくわチーズフライ ポテトサラダ みかん入りオレンジかん	米(国産)・油 小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	牛肉 ちくわ・粉チーズ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・赤ピーマン 寒天・オレンジジュース・みかん(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩	お楽しみケーキ(キャロット) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター オリーブ油・人参・ホイップクリーム・みかん(缶詰)・粉糖 牛乳
15	金	そぼろ肉うどん 焼かぼちゃ 高野豆腐と昆布の煮物 フルーツ(りんご)	うどん・砂糖 油 砂糖	鶏ひき肉 凍り豆腐	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ 細切昆布・グリーンピース りんご	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 塩 だし・醤油・本みりん	梅おにぎり 牛乳	米(国産) 練り梅	

18	月	ハンバーグ 粉ふき芋 ツナサラダ ごはん スープ	油 じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	ハンバーグ ツナフレーク	エリンギ・えのきだけ・トマトピューレ ドライパセリ ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 ほうれん草・キャベツ・わかめ	トマトケチャップ 塩 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	スイートポテト 牛乳	さつまいも・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
19	火	サバの塩焼 さつまいもきんぴら ひじき煮 麦入りごはん 味噌汁	油 さつまいも・油・砂糖・白ごま 油・砂糖 米(国産)・押麦	さば 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース 緑豆もやし・チンゲン菜	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	パン 牛乳	パン(いちごジャム) 牛乳
20	水	豆腐チャンプルー かぼちゃの甘煮 ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	油・砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産)	豚肉・豆腐・卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・しょうが かぼちゃ 白菜・青ねぎ パイナップル(缶詰)	醤油・中華だし・料理酒・塩 だし	ツナサンド 牛乳	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ツナフレーク・キャベツ 牛乳
21	木	塩ラーメン 蒸さつまいも ごんぶ豆 フルーツ(バナナ)	ラーメン・油 さつまいも 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ・人参・青ねぎ・緑豆もやし 細切昆布 バナナ	中華だし・塩・塩ラーメンスープ だし・醤油・本みりん・料理酒	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
22	金	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・黄ピーマン オレンジ	カレーフレーク 酢・醤油	パイナップル蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・パイナップル(缶詰) 牛乳
25	月	豚肉と大根の旨煮 キャベツの梅風味和え ごはん 味噌汁 おつゆ麩 フルーツ(りんご)	砂糖 米(国産) おつゆ麩	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・大根・さやいんげん キャベツ・小松菜・練り梅 青ねぎ・わかめ りんご	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん だし	オレンジポンチ 牛乳	寒天・オレンジジュース・砂糖 パイナップル(缶詰)・黄桃(缶詰) 牛乳
26	火	赤魚のタルタル焼 ほうれん草と白菜の和え物 かぼちゃの磯辺揚げ 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 小麦粉・油 米(国産)・押麦	赤魚 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ ほうれん草・白菜・人参 かぼちゃ・あおさのり	塩 醤油・本みりん・だし だし	パン 牛乳	パン(いちごジャム) 牛乳
27	水	あんかけうどん チンゲン菜ともやしの塩昆布和え 味噌さつまいも フルーツ(黄桃)	うどん・でん粉 さつまいも・砂糖	鶏肉 赤みそ	白菜・干しいたけ・さやえんどう・だし昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・人参・塩昆布 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん	ふりかけおにぎり 米(国産) かつおふりかけ	
28	木	鶏肉の唐揚げ ポテトフライ ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	小麦粉・でん粉・油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・えのきだけ バナナ	醤油・料理酒 塩 醤油・酢 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
29	金	豚肉と野菜の甘辛炒め エッグサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(柿)	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 じゃが芋	豚肉 卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン きゅうり・人参 小松菜・まいだけ 柿	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	ピーチゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 牛乳
30	土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 汁ピーマン	米(国産)・油 油・じゃが芋・砂糖 ピーマン	しらす・ちくわ 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 緑豆もやし・青ねぎ	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	539Kcal	19.1g	17.2g	239mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2024年11月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生の食材は使用しておりません。



★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	金	ハオユー豆腐 ツナじゃが ごはん 味噌汁 フルーツ (バナナ)	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・砂糖 米(国産)	豆腐・豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ グリーンピース 大根・玉ねぎ・わかめ バナナ	オイスターソース・醤油・中華だし だし・醤油・料理酒 だし	ぱりんこ	マフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳 牛乳
2	土	三色丼 うすあげと小松菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖 じゃが芋	豚ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・人参 緑豆もやし・青ねぎ	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
5	火	照焼ミートボール 焼さつま芋 キャベツと人参の赤しそ和え ごはん 花麩のすまし汁	油・砂糖 さつま芋・油 米(国産) 花麩	チキンボール 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 チンゲン菜・えのきたけ	醤油・本みりん ゆかり だし・醤油・塩	こどものラムネ	パン 牛乳	パン(いちごジャム) 牛乳
6	水	鶏肉のカレー揚げ 平天とブロッコリーのソテー 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・油 油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース 緑豆もやし・小松菜	塩・カレーパウダー・チキンコンソメ チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	かっぱえびせん	豚二ラお焼き	米(国産)・でん粉・塩・二ラ 豚肉・醤油・本みりん・調合ごま油
7	木	白身魚のムニエル 卵ときのこのソテー かぼちゃと大豆の煮物 ごはん スープ	小麦粉・油 油 砂糖 米(国産)	ホキ 卵 大豆	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・まいたけ かぼちゃ ほうれん草・キャベツ・人参	塩・トマトケチャップ チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ	たべっ子ベビービスケット	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
8	金	ミートローフ コーンの甘煮 野菜サラダ ごはん スープ	パン粉・油 砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉・豆乳・卵 油揚げ	玉ねぎ・トマトピューレ コーン 大根・きゅうり・人参 チンゲン菜・しめじ	カレーパウダー・塩・唐ウイン調理用・本みりん・アマニラソース・トマトケチャップ 料理酒・酢・塩・醤油 チキンコンソメ	ぱりんこ	お麩のきな粉スナック 牛乳	おつゆ麩・砂糖 油・きな粉 牛乳
9	土	野菜入りきつねうどん さつま芋の甘煮 フルーツ (黄桃)	無塩やわらかうどん・砂糖 さつま芋・砂糖	油揚げ 油揚げ	白菜・人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・塩	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
11	月	とん平焼 ほうれん草のおかか和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) おつゆ麩	卵・豚肉 かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・人参 グリーンピース 水菜・えのきたけ	だし・お好み焼きソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし	ソフトせんべい	りんごかん 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 牛乳
12	火	豆乳コーンシチュー 平天と野菜のサラダ ピラフ フルーツ (パイナップル)	じゃが芋・米粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・ウインナー・豆乳・白みそ さつま揚げ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・クリームコーン きゅうり・黄ピーマン・レモン果汁 コーン・ドライパセリ パイナップル (缶詰)	つゆ・塩 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩	こどものラムネ	パン 牛乳	パン(いちごジャム) 牛乳
13	水	アジフライ 切干大根とチンゲン菜の酢の物 さつま芋とレーズンの甘煮 ごはん 味噌汁	油 砂糖 さつま芋・砂糖 米(国産)	あじフライ 赤みそ・白みそ	切干大根・チンゲン菜・人参 レーズン 白菜・緑豆もやし・わかめ	中濃ソース 酢・醤油 だし	かっぱえびせん	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
★	木	ハヤシライス ちくわチーズフライ ポテトサラダ みかん入りオレンジかん	米(国産)・油 小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	牛肉 ちくわ・粉チーズ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・赤ピーマン 寒天・オレンジジュース・みかん(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩	たべっ子ベビービスケット	お楽しみケーキ (キャラット) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター オリーブ油・人参・ホイップクリーム・みかん(缶詰)・粉糖 牛乳
15	金	そぼろ肉うどん 焼かぼちゃ 高野豆腐と昆布の煮物 フルーツ (りんご)	無塩やわらかうどん・砂糖 油 砂糖	鶏ひき肉 凍り豆腐	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ 細切昆布・グリーンピース りんご	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 塩 だし・醤油・本みりん	ぱりんこ	梅おにぎり	米(国産) 練り梅

18	月	ハンバーグトマトきのこソース 粉ふき芋 ツナサラダ ごはん スープ	油 じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	ハンバーグ ツナフレーク	エリンギ・えのきたけ・トマトピューレ ドライパセリ ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 ほうれん草・キャベツ・わかめ	トマトケチャップ 塩 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	ソフトせんべい	スイートポテト 牛乳	さつまいも・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳	
19	火	サバの塩焼 さつまいもきんぴら ひじき煮 麦入りごはん 味噌汁	油 さつまいも・油・砂糖・白ごま 油・砂糖 米(国産)・押麦	さば 油揚げ・赤みそ・白みそ	 ひじき・人参・グリーンピース 緑豆もやし・チンゲン菜	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	こどものラムネ	パン 牛乳	パン(いちごジャム) 牛乳	
20	水	豆腐チャンプルー かぼちゃの甘煮 ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	油・砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産)	豚肉・豆腐・卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・しょうが かぼちゃ 白菜・青ねぎ パイナップル(缶詰)	醤油・中華だし・料理酒・塩 だし	かっぱえびせん	ツナサンド 牛乳	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ツナフレーク・キャベツ 牛乳	
21	木	塩ラーメン 蒸さつまいも こんぶ豆 フルーツ(バナナ)	ラーメン・油 さつまいも 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ・人参・青ねぎ・緑豆もやし 細切昆布 バナナ	中華だし・塩・塩ラーメンスープ だし・醤油・本みりん・料理酒	たべっこベイビービスケット	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
22	金	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・黄ピーマン オレンジ	カレーフレーク 酢・醤油	ぱりんこ	パン蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・パイナップル(缶詰) 牛乳	
25	月	豚肉と大根の旨煮 キャベツの梅風味和え ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	砂糖 米(国産) おつゆ麩	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・大根・さやいんげん キャベツ・小松菜・練り梅 青ねぎ・わかめ りんご	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん だし	ソフトせんべい	オレンジポンチ 牛乳	寒天・オレンジジュース・砂糖 パン(缶詰)・黄桃(缶詰) 牛乳	
26	火	赤魚のタルタル焼 ほうれん草と白菜の和え物 かぼちゃの磯辺揚げ 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 小麦粉・油 米(国産)・押麦	赤魚 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ ほうれん草・白菜・人参 かぼちゃ・あおさのり	塩 醤油・本みりん・だし だし	こどものラムネ	パン 牛乳	パン(いちごジャム) 牛乳	
27	水	あんかけうどん チンゲン菜ともやしの塩昆布和え 味噌さつまいも フルーツ(黄桃)	無塩やわらかうどん・でん粉 さつまいも・砂糖	鶏肉 赤みそ	白菜・干しいたけ・さやえんどう・だし昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・人参・塩昆布 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん	かっぱえびせん	ふりかけおにぎり	米(国産) かつおぶしりかけ	
28	木	鶏肉の唐揚げ ポテトフライ ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	小麦粉・でん粉・油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・えのきたけ バナナ	醤油・料理酒 塩 醤油・酢 だし	たべっこベイビービスケット	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
29	金	豚肉と野菜の甘辛炒め エッグサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(柿)	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 じゃが芋	豚肉 卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン きゅうり・人参 小松菜・まいたけ 柿	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	ぱりんこ	ピーチゼリー 牛乳	ピーチゼリーの素 牛乳	
30	土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 汁ビーフン	米(国産)・油 油・じゃが芋・砂糖 ビーフン	しらす・ちくわ 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 緑豆もやし・青ねぎ	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
						栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
						平均栄養価	459Kcal	15.6g	14.7g	216mg

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆ 栄養価は 午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております

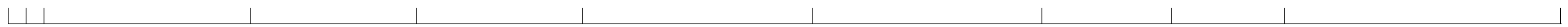


2024年11月 赤坂台こども園 メニュー（完了期）



※そば・落花生のあった食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	金	豆腐の肉野菜あんかけ ツナじゃが 軟飯 味噌汁 フルーツ（バナナ）	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・砂糖 米(国産)	豆腐・豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ グリーンピース 大根・玉ねぎ・わかめ バナナ	醤油・中華だし だし・醤油・料理酒 だし	小魚せんべい	マフィン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳
2	土	三色丼（軟飯） うすあげと小松菜の煮浸し 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 砂糖 じゃが芋	豚ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・人参 緑豆もやし・青ねぎ	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子
5	火	豆腐とブロッコリーの煮物 焼さつま芋 キャベツと人参の赤しそ和え 軟飯 花麩のすまし汁	さつま芋・油 米(国産) 花麩	豆腐 大豆	ブロッコリー キャベツ・人参 チンゲン菜・えのきだけ	だし・醤油 ゆかり だし・醤油・塩	ほうれん草小松菜せんべい	パン	パン(いちごジャム)
6	水	鶏ミンチとトマトの煮物 ブロッコリーのソテー 切干大根の煮物 軟飯 味噌汁	油 油・砂糖 米(国産)	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	トマト ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース 緑豆もやし・小松菜	だし・醤油 チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイ	豚肉入りお焼き	米(国産)・でん粉・塩 豚肉・醤油・本みりん
7	木	白身魚のムニエル きのこのソテー かぼちゃと大豆の煮物 軟飯 スープ	小麦粉・油 油 砂糖 米(国産)	ホキ 大豆	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・まいたけ かぼちゃ ほうれん草・キャベツ・人参	塩・トマトケチャップ チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ	野菜ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子
8	金	鶏ささみと野菜の煮物 コーンの甘煮 野菜サラダ 軟飯 スープ	砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉(ささみ) 油揚げ	玉ねぎ・ピーマン コーン 大根・きゅうり・人参 チンゲン菜・しめじ	だし・醤油 料理酒・酢・塩・醤油 チキンコンソメ	ベビーせんべい	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
9	土	野菜入りきつねうどん さつま芋の甘煮 フルーツ（黄桃）	無塩やわらかうどん・砂糖 さつま芋・砂糖	油揚げ	白菜・人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油	ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子
11	月	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のおかか和え かぼちゃの煮物 軟飯 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ ほうれん草・人参 かぼちゃ 水菜・えのきだけ	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油 だし	ほうれん草小松菜せんべい	りんごかん	寒天・りんごジュース 砂糖
12	火	豆乳コーンシチュー 野菜のサラダ ピラフ(軟飯) フルーツ（パイ）	じゃが芋・米粉 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・豆乳・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・クリームコーン きゅうり・黄ピーマン・レモン果汁 コーン・ドライパセリ パイ（缶詰）	だし・塩 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩 だし	ベビーせんべい	パン	パン(いちごジャム)
13	水	白身魚と玉ねぎの煮物 切干大根とチンゲン菜の酢の物 さつま芋とレーズンの甘煮 軟飯 味噌汁	砂糖 さつま芋・砂糖 米(国産)	白糸たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 切干大根・チンゲン菜・人参 レーズン 白菜・緑豆もやし・わかめ	だし・醤油 酢・醤油 だし	ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子
14	木	ハヤシライス（軟飯） ブロッコリーの煮浸し ポテトサラダ みかん入りオレンジかん	米(国産)・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ ブロッコリー きゅうり・赤ピーマン 寒天・オレンジジュース・みかん(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ だし・醤油 塩 だし	野菜ハイハイ	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳・油
15	金	そぼろ肉うどん 焼かぼちゃ 高野豆腐と昆布の煮物 りんごのコンポート	無塩やわらかうどん・砂糖 油 砂糖 砂糖	鶏ひき肉 凍り豆腐	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 塩 細切昆布・グリーンピース りんご	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 塩 だし・醤油・本みりん	ベビーせんべい	みそ軟飯	米(国産) 赤みそ



18	月	鶏ミンチと野菜の煮物 粉ふき芋 ツナサラダ 軟飯 スープ	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏ひき肉 ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン ドライパセリ ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 ほうれん草・キャベツ・わかめ	だし・醤油 塩 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	野菜ハイハイ	洋風茶巾ポテト	さつま芋・ホイップクリーム(豆乳入り) 砂糖・油	
19	火	白身魚と玉ねぎの煮物 さつま芋きんぴら ひじき煮 麦入り軟飯 味噌汁	さつま芋・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	からすがれい 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ ひじき・人参・グリーンピース 緑豆もやし・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ベビーせんべい	パン	パン(いちごジャム)	
20	水	豆腐チャンプルー かぼちゃの甘煮 軟飯 味噌汁 フルーツ(パイ)	油・砂糖 砂糖 米(国産)	豚肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜 かぼちゃ 白菜・青ねぎ パイ(缶詰)	醤油・中華だし・料理酒・塩 だし	ハイハイ	ツナサンド	食パン・マヨネースタイプ(卵不使用) ツナフレーク・キャベツ	
21	木	白身魚と野菜のうどん 蒸さつま芋 こんぶ豆 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん さつま芋 砂糖	白糸たら 大豆	チンゲン菜・人参 細切昆布 バナナ	だし・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒	野菜ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子	
22	金	豆腐と野菜の煮物 野菜のサラダ 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	じゃが芋 油・砂糖 米(国産)・押麦	豆腐 赤みそ	人参 大根・きゅうり・黄ピーマン チンゲン菜・玉ねぎ オレンジ	だし・醤油 酢・醤油 だし	ベビーせんべい	パイ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・パイ(缶詰)	
25	月	豚肉と大根の旨煮 キャベツの梅風味和え 軟飯 味噌汁 りんごのコンポート	砂糖 米(国産) おつゆ麩 砂糖	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・大根・さやいんげん キャベツ・小松菜・練り梅 青ねぎ・わかめ りんご	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん だし	野菜ハイハイ	オレンジボンチ	寒天・オレンジジュース・砂糖 パイ(缶詰)・黄桃(缶詰)	
26	火	赤魚のタルタル焼 ほうれん草と白菜の和え物 かぼちゃの煮物 麦入り軟飯 味噌汁	小麦粉・油・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	赤魚 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ ほうれん草・白菜・人参 かぼちゃ まいたけ	塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油 だし	ベビーせんべい	パン	パン(いちごジャム)	
27	水	あんかけうどん チンゲン菜ともやしの塩昆布和え 味噌さつま芋 フルーツ(黄桃)	無塩やわらかうどん・てん粉 さつま芋・砂糖	鶏肉 赤みそ	白菜・干しいたけ・さやえんどう・だし昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・人参・塩昆布 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん	ハイハイ	きなこ軟飯	米(国産) きな粉	
28	木	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ 軟飯 味噌汁	油・砂糖 米(国産)	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・トマト ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・えのきたけ	だし・醤油 醤油・酢 だし	野菜ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子	
29	金	豚肉と野菜の甘辛炒め 胡瓜のサラダ 麦入り軟飯 味噌汁 柿のコンポート	油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 じゃが芋 砂糖	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン きゅうり・人参 小松菜・まいたけ 柿	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	ベビーせんべい	ピーチゼリー	ピーチゼリーの素	
30	土	しらすチャーハン(軟飯) 鶏肉とじゃが芋の煮物 汁ビーフン	米(国産)・油 油・じゃが芋・砂糖 ビーフン	しらす 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 緑豆もやし・青ねぎ	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩	ハイハイ	お楽しみお菓子	市販菓子	
						栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

平均栄養価	264Kcal	9.0g	4.8g	86mg
-------	---------	------	------	------

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2024年11月 赤坂台こども園 メニュー（後期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用していません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にかたさを調子を整えるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	金	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 白菜と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	白菜・人参 ほうれん草・大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	小魚せんべい	さつまいもの甘煮	さつまいも だし
2	土	白身魚と玉ねぎの煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	からすがれい 赤みそ	玉ねぎ 小松菜・人参 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
5	火	豆腐とブロッコリーの煮物 蒸さつまいも 5倍がゆ スープ	さつまいも 米(国産) 花麩	豆腐	ブロッコリー チンゲン菜	だし・醤油 だし・塩	ほうれん草小松菜せんべい	野菜ポーロ	野菜ポーロ
6	水	鶏ミンチとトマトの煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	トマト ブロッコリー・玉ねぎ 人参・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	あおさ入り5倍がゆ	米(国産) あおさのり
7	木	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	米(国産)	白系だら	玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ キャベツ・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
8	金	鶏ささみと野菜の煮物 大根と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ピーマン 大根・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
9	土	鶏ミンチと野菜のうどん さつまいもの煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん さつまいも	鶏ひき肉	白菜・人参・青ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
11	月	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐 赤みそ	キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	ほうれん草小松菜せんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖
12	火	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 トマトのスープ煮 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	小松菜 トマト 玉ねぎ・人参	だし・醤油 だし だし・塩	ベビーせんべい	野菜ポーロ	野菜ポーロ
13	水	白身魚と玉ねぎの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつまいも	白系だら 赤みそ	玉ねぎ チンゲン菜・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
14	木	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	赤ピーマン ブロッコリー 人参・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	フルーツ(バナナ)	バナナ
15	金	豆腐と野菜のうどん かぼちゃの煮物 りんごのコンポート	無塩やわらかうどん 砂糖	豆腐	玉ねぎ・人参・青ねぎ かぼちゃ りんご	だし・醤油 だし・醤油	ベビーせんべい	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ

18	月	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	蒸かぼちゃ	かぼちゃ
19	火	白身魚と玉ねぎの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつま芋・おつゆ麩	からすがれい 赤みそ	玉ねぎ チンゲン菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	かんぱれ野菜家族	かんぱれ野菜家族
20	水	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐 赤みそ	小松菜・人参 かぼちゃ 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	パンがゆ	食パン スキムミルク
21	木	白身魚と野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん さつま芋	白糸だら	チンゲン菜・人参 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	野菜ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
22	金	豆腐と野菜の煮物 大根の煮物 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	人参 大根 チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	にんじんの甘煮	人参 砂糖
25	月	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツと小松菜の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	大根・人参 キャベツ・小松菜 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	蒸さつま芋	さつま芋
26	火	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐 赤みそ	人参・小松菜 かぼちゃ 白菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	野菜ポーロ	野菜ポーロ
27	水	白身魚と野菜のうどん 白菜と人参の煮物 蒸さつま芋	無塩やわらかうどん さつま芋	からすがれい	チンゲン菜・玉ねぎ 白菜・人参	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	きなこ入り5倍がゆ	米(国産) きな粉
28	木	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・トマト ブロッコリー ほうれん草・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
29	金	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖
30	土	白身魚とチンゲン菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	からすがれい	チンゲン菜 人参 玉ねぎ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	129Kcal	6.8g	1.0g	91mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2024年11月 赤坂台こども園 メニュー（中期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用していません。

日 付	曜日	献立名	主な材料と体内での動き				おやつ(午後)	
			主に熱ゆかのもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1	金	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 白菜と人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	白菜・人参 ほうれん草・大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	さつまいもの甘煮	さつまいも だし
2	土	白身魚と玉ねぎの煮物 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	からすがれい 赤みそ	玉ねぎ 小松菜・人参 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ
5	火	豆腐とブロッコリーの煮物 蒸さつまいも 7倍がゆ スープ	さつまいも 米(国産) 花魁	豆腐	ブロッコリー チンゲン菜	だし・醤油 だし・塩	野菜ボーロ	野菜ボーロ
6	水	鶏ミンチとトマトの煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	トマト ブロッコリー・玉ねぎ 人参・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	あおさ入り7倍がゆ	米(国産) あおさのり
7	木	白身魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	米(国産)	白糸たら	玉ねぎ・ピーマン かぼちゃ キャベツ・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おこさませんべい	おこさませんべい
8	金	鶏ささみと野菜の煮物 大根と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ピーマン 大根・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
9	土	鶏ミンチと野菜のうどん さつまいもの煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん さつまいも	鶏ひき肉	白菜・人参・青ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ
11	月	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐 赤みそ	キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
12	火	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 トマトのスープ煮 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	小松菜 トマト 玉ねぎ・人参	だし・醤油 だし だし・塩	野菜ボーロ	野菜ボーロ
13	水	白身魚と玉ねぎの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつまいも	白糸たら 赤みそ	玉ねぎ チンゲン菜・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい
14	木	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	赤ピーマン ブロッコリー 人参・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ(バナナ)	バナナ
15	金	豆腐と野菜のうどん かぼちゃの煮物 りんごのコンポート	無塩やわらかうどん 砂糖	豆腐	玉ねぎ・人参・青ねぎ かぼちゃ りんご	だし・醤油 だし・醤油	みそ入り7倍がゆ	米(国産) 赤みそ

18	月	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	蒸かぼちゃ	かぼちゃ
19	火	白身魚と玉ねぎの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつまいも・おつゆ麩	からすがれい 赤みそ	玉ねぎ チンゲン菜・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	かんばれ野菜家族	がんばれ野菜家族
20	水	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐 赤みそ	小松菜・人参 かぼちゃ 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	食パン スキムミルク
21	木	白身魚と野菜のうどん さつまいもの煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん さつまいも	白糸たら	チンゲン菜・人参 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ
22	金	豆腐と野菜の煮物 大根の煮物 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	人参 大根 チンゲン菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	にんじんの甘煮	人参 砂糖
25	月	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツと小松菜の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	大根・人参 キャベツ・小松菜 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	蒸さつまいも	さつまいも
26	火	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐 赤みそ	人参・小松菜 かぼちゃ 白菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ
27	水	白身魚と野菜のうどん 白菜と人参の煮物 蒸さつまいも	無塩やわらかうどん さつまいも	からすがれい	チンゲン菜・玉ねぎ 白菜・人参	だし・醤油 だし・醤油	きなこ入り7倍がゆ	米(国産) きな粉
28	木	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・トマト ブロッコリー ほうれん草・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい
29	金	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
30	土	白身魚とチンゲン菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	からすがれい	チンゲン菜 人参 玉ねぎ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ミルクボーロ	ミルクボーロ

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	90Kcal	5.3g	0.9g	56mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2024年11月 赤坂台こども園 メニュー（初期）



※そば・落花生のに入った食材は使用していません。

日 付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
1	金	じゃが芋のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		人参	
2	土	白身魚のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがれい	小松菜	
5	火	さつまいのペースト キャベツのペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		キャベツ	
6	水	玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	米(国産)		玉ねぎ ブロッコリー	
7	木	キャベツのペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	米(国産)		キャベツ かぼちゃ	
8	金	チンゲン菜のペースト 大根のペースト 10倍がゆ	米(国産)		チンゲン菜 大根	
9	土	白菜のペースト さつまいのペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		白菜	
11	月	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	ほうれん草	
12	火	小松菜のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		小松菜 玉ねぎ	
13	水	さつまいのペースト 人参のペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		人参	
14	木	じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		ブロッコリー	
15	金	豆腐のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	かぼちゃ	

日 付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
18	月	キャベツのペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)		キャベツ 人参	
19	火	白身魚のペースト チンゲン菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがれい	チンゲン菜	
20	水	豆腐のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	かぼちゃ	
21	木	人参のペースト さつまいのペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		人参	
22	金	豆腐のペースト チンゲン菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	チンゲン菜	
25	月	大根のペースト キャベツのペースト 10倍がゆ	米(国産)		大根 キャベツ	
26	火	豆腐のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	小松菜	
27	水	白身魚のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがれい	人参	
28	木	ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		ブロッコリー 玉ねぎ	
29	金	じゃが芋のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		小松菜	
30	土	白身魚のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがれい	人参	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	40Kcal	1.8g	0.3g	20mg

☆ 栄養価は、昼食のみとなります。