



令和6年 11月分

よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	【文化の日献立】 胚芽米ごはん かじきの竜田揚げ 菊花和え 白玉麩のスープ	米/胚芽米/油/かたくり粉/きび砂糖/ふ/上白糖/バター/小麦粉	めかじき/わかめ/牛乳/たまご/スキムミルク	しょうが/きくの花/ほうれんそう/もやし/万能ねぎ/りんご缶	牛乳 カラメルりんごのケーキ 麦茶 菓子	1杯分 - 638 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 1.9 g
2 土	ツナスパゲッティ フルーツ 野菜スープ	スパゲッティ/油	ツナ/いちご豆乳	人参/玉ねぎ/りんご/黄桃缶/キャベツ/コーン	いちご豆乳 菓子 りんごジュース	1杯分 - 557 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.1 g
5 火	ごまごはん かじきと大根の煮物 キャベツのみそ汁	米/油/黒ごま/油/上白糖/かたくり粉	めかじき/みそ/牛乳/寒天	大根/いんげん/人参/玉ねぎ/キャベツ/ぶどうジュース	牛乳 ぶどうゼリー 菓子 飲むヨーグルト	1杯分 - 524 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 2.0 g
6 水	にんじんツイストパン ポークビーンズシチュー ハニーサラダ	パン/じゃがいも/油/バター/小麦粉/はちみつ/米/もち米/ごま油/きび砂糖	大豆/豚肉/生クリーム/牛乳	人参/玉ねぎ/グリーンピース/トマト/きゅうり/キャベツ/コーン/しいたけ/たけのこ/しょうが	牛乳 中華おこわ 麦茶 菓子	1杯分 - 677 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 2.7 g
7 木	そぼろまぜごはん ゆかり和え わかめスープ	米/油/上白糖/糸こんにゃく	鶏肉/高野豆腐/わかめ/豆腐/牛乳	人参/もやし/キャベツ/ゆかり粉/玉ねぎ/りんご	牛乳 果物 【日野産りんご】 菓子 牛乳	1杯分 - 500 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 2.4 g
8 金	【いい歯の日献立】 じゃこの香り飯 筑前煮 小松菜のみそ汁	胚芽米/油/きび砂糖/糸こんにゃく/じゃがいも/油/パン/上白糖/バター	しらす干し/鶏肉/豆腐/みそ/牛乳	しょうが/人参/しいたけ/たけのこ/ごぼう/いんげん/こまつな	牛乳 かりかりトースト ぶどうジュース	1杯分 - 610 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 3.1 g
9 土	鶏五目ごはん 玉ねぎのみそ汁 フルーツゼリー	米/油/きび砂糖/じゃがいも	鶏肉/みそ/いちご豆乳	ごぼう/人参/しいたけ/いんげん/フルーツゼリー/玉ねぎ	いちご豆乳 菓子 りんごどにんじんジュース	1杯分 - 535 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.2 g 食塩相当 1.9 g
11 月	ごはん 家常豆腐 白菜のみそ汁	米/油/ごま油/きび砂糖/かたくり粉/小麦粉/上白糖/バター/ココア	油揚げ/豚肉/みそ/牛乳/スキムミルク	たけのこ/人参/しいたけ/ねぎ/しょうが/はくさい/いんげん	牛乳 ココアケーキ 飲むヨーグルト	1杯分 - 650 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 24.9 g 食塩相当 2.4 g
12 火	ごはん のりの佃煮 白身魚の味噌焼 甘酢キャベツ 青梗菜のスープ	米/油/きび砂糖/上白糖/じゃがいも	牛乳/刻みのり/めかじき/みそ/寒天	キャベツ/きゅうり/玉ねぎ/チンゲンツアイ/りんごジュース	牛乳 りんごゼリー 菓子 牛乳	1杯分 - 506 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 2.0 g
13 水	スタミナごはん 煮びたし きのこのみそ汁	米/油/かたくり粉	豚肉/油揚げ/豆腐/みそ/牛乳	しょうが/玉ねぎ/人参/にら/青菜/はくさい/まいたけ/えのき茸/しめじ/みかん	牛乳 果物(みかん) 菓子 ぶどうジュース	1杯分 - 547 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 2.3 g
14 木	ビビンバ 花野菜のごまじょうゆ和え ポテトスープ	米/もち米/油/上白糖/ごま油/じゃがいも/中華めん	豚肉/牛乳	コーン/人参/ほうれんそう/ブロッコリー/カリフラワー/玉ねぎ/キャベツ/ねぎ/もやし	牛乳 しょうゆラーメン 麦茶 菓子	1杯分 - 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 3.4 g
15 金	【七五三お祝い献立】 古代米の赤飯 豚肉のバーベキューソース 海苔和え 秋のすまし汁 乳酸菌飲料	米/黒米/油/きび砂糖/さつまいも/バター/上白糖	牛乳/豚肉/刻みのり/かまぼこ/乳酸飲料/スキムミルク/生クリーム	りんご/ほうれんそう/キャベツ/人参/万能ねぎ	牛乳 スウィートポテト 牛乳	1杯分 - 599 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 1.9 g
16 土	ほうとう じゃがいものひじき煮 果物	きしめん/じゃがいも/油/きび砂糖	豚肉/みそ/ひじき/いちご豆乳	人参/玉ねぎ/ねぎ/しいたけ/かぼちゃ/ほうれんそう/みかん/フルーツゼリー	いちご豆乳 フルーツゼリー 菓子 りんごジュース	1杯分 - 526 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 10.2 g 食塩相当 3.8 g
18 月	ごはん 肉豆腐 青菜のスープ	米/油/きび砂糖/かたくり粉/じゃがいも/食パン/上白糖	豆腐/豚肉/牛乳/チーズ	玉ねぎ/人参/しいたけ/いんげん/ほうれんそう/えのき茸	牛乳 やみつきトースト 飲むヨーグルト	1杯分 - 608 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 2.2 g
19 火	【食育の日献立】 かつおめし ゆかり和え さつまいものみそ汁	米/きび砂糖/油/上白糖/さつまいも/ふ/小麦粉/黒砂糖/栗	牛乳/かつお/みそ	しょうが/ごぼう/人参/いんげん/もやし/はくさい/ゆかり粉/ねぎ	牛乳 栗蒸しパン 牛乳	1杯分 - 546 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 8.0 g 食塩相当 2.3 g



令和6年 11月分

よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献 立 名	材 料 名			おやつ	午後	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前	
20 ／ 水	カレーライス ほうれん草のさっぱり和え 麩のすまし汁	米／油／じゃがいも／ バター／小麦粉／上白糖／ み	豚肉／わかめ／牛乳	玉ねぎ／人参／マツ シュルーム／ほうれん そう／もやし／万能ね ぎ／フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子	I補キ - 599 kcal たんぱく質 17.9 g	
					麦茶 菓子	脂 質 16.0 g 食塩相当 2.5 g	
21 ／ 木	麻婆豆腐丼 ナムル えのきのスープ	米／油／きび砂糖／ご まかたくり粉／上白糖 ／小麦粉／バター	豆腐／豚肉／みそ／わ かめ／牛乳／豆腐	人参／ねぎ／しいたけ ／たけのこ／グリーン ピース／しょうが／も やし／きゅうり／はく さい／えのき草	牛乳 ふんわりドーナツ	I補キ - 619 kcal たんぱく質 22.9 g	
					りんごジュース	脂 質 21.0 g 食塩相当 2.4 g	
22 ／ 金	【和食の日献立】 吹き寄せごはん ぶりの照り焼き ごまあえ さといものみそ汁	米／油／きび砂糖／栗 ／白ごま／上白糖／さ といも／うどん	牛乳／ぶり／みそ／か つお節	人参／しいたけ／ごぼ う／しょうが／もやし ／ほうれんそう／ねぎ ／キャベツ	牛乳 焼きうどん	I補キ - 602 kcal たんぱく質 25.5 g	
					牛乳	脂 質 18.4 g 食塩相当 4.3 g	
25 ／ 月	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁	米／油／じゃがいも／ 糸こんにゃく／きび砂糖 ／小麦粉／上白糖／バ ター	豚肉／豆腐／わかめ／ みそ／牛乳／ヨーグル ト	人参／玉ねぎ／グリーン ピース／ねぎ／パイン 缶	牛乳 パインヨーグルトケーキ	I補キ - 539 kcal たんぱく質 18.9 g	
					飲むヨーグルト	脂 質 12.7 g 食塩相当 2.1 g	
26 ／ 火	ごはん かじき鮭の酢豚風 えのきとわかめのスープ	米／油／かたくり粉／ じゃがいも／きび砂糖 ／小麦粉／上白糖／バ ター／白ごま／黒ごま	牛乳／めかじき／わか め	しょうが／玉ねぎ／人 参／たけのこ／ピーマ ン／パイン缶／しいた け／えのき草	牛乳 ごまクッキー	I補キ - 636 kcal たんぱく質 19.9 g	
					牛乳	脂 質 22.8 g 食塩相当 2.8 g	
27 ／ 水	スパゲッティミートソース ピーチサラダ かぼちゃのスープ	スパゲッティ／油／バ ター／小麦粉	豚肉／粉チーズ／牛乳	玉ねぎ／人参／ピーマ ン／ホワイトマツシュ ルーム／大根／きゅう り／黄桃缶／かぼちゃ ／万能ねぎ／みかん	牛乳 果物(みかん) 菓子	I補キ - 598 kcal たんぱく質 22.3 g	
					ぶどうジュース	脂 質 17.1 g 食塩相当 2.1 g	
28 ／ 木	ごはん 昆布の佃煮 鶏肉の塩麹焼き ジャーマンポテト 春雨スープ	米／油／きび砂糖／ じゃがいも／上白糖／ はるさめ／ココア	牛乳／昆布／鶏肉／ ベーコン／寒天／生ク リーム	人参／玉ねぎ／もやし ／にら	牛乳 ココアゼリー 菓子	I補キ - 581 kcal たんぱく質 23.8 g	
					牛乳	脂 質 16.3 g 食塩相当 2.2 g	
29 ／ 金	小魚ピラフ パインサラダ とうもろこしのスープ	米／バター／油／白ご ま／上白糖	ちりめんじゃこ／牛乳 ／みそ	人参／玉ねぎ／ピーマ ン／キャベツ／きゅう り／パイン缶／クリー ムコーン／コーン	牛乳 みそおやき	I補キ - 595 kcal たんぱく質 19.2 g	
					麦茶 菓子	脂 質 15.2 g 食塩相当 2.3 g	
30 ／ 土	塩焼きそば 中華スープ 果物	中華めん／ごま油／か たくり粉／米粉ケーキ	豚肉／いちご豆乳	玉ねぎ／人参／もやし ／ピーマン／キャベツ ／しいたけ／ねぎ／ しょうが／みかん	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子	I補キ - 504 kcal たんぱく質 16.5 g	
					りんごジュース	脂 質 12.7 g 食塩相当 2.5 g	
			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 577 kcal 脂 質 16.0 g	タンパク質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g		

*1日 文化の日献立

文化の日は「自由と平和を愛し、文化を進める事」が趣旨の国民の祝日です。
1日の給食は、菊を使用した給食となっています。



*8日 いい歯(11.8)の日献立

よく噛んで食べると、虫歯予防、消化吸収力アップ、集中力・記憶力アップ、肥満防止
など様々な良い効果があるといわれています。

*15日 七五三お祝い献立

子どもたちの成長を願い、人気メニューの献立を取り入れました。汁物にはイチヨウ型、
紅葉型のかまぼこを使用しています。



*22日 いい和食の日献立

11月24日は日本の伝統的な和食文化の保護や、継承の大切さについて考える事を
目的に『いい和食の日』に制定されました。和食の特徴でもある、だしやうまみ、素材
の味を感じる食事で和食を楽しみたいものですね。

＜日野産りんご＞

11月7日おやつで日野産りんごを
使用します。
生のりんごをご家庭で食べた事がない方
は、担任までご相談ください。

＜献立の変更について＞

お弁当給食や芋煮会などで献立の変更があ
ります。ご了承ください。

毎月19日は「食育の日」

食育の日前後には旬の食材を使用した、季
節の料理や郷土料理などの献立を実施して
います。