

11月 給食献立表

令和5年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	ごはん 豚大根の煮物 ごま和え すまし汁	クッキー 牛乳	豚もも・ソフト豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・板こんにやく 冷凍いんげん・車糖 いりごま・薄力粉・上新粉 無塩バター	大根・にんじん・ごまつな キャベツ・たまねぎ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー かつお・昆布だし
2	木	ごはん 赤魚の照り焼き おかか和え みそ汁	小豆団子 牛乳	あかうお・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・白玉粉・上新粉 ゆで小豆パウチ	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・はくさい・カットわかめ 葉ねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒 煮干しだし
3	金	文化の日 (休園日)					
4	土	中華おこわ みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・淡色辛みそ	米・顆粒鶏ガラ・ごま油 自然素材のお菓子 もち米	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・乾しいたけ・しょうが 大根・カットわかめ	こいくちしょうゆ・本みりん 煮干しだし・番茶
6	月	ごはん さばの味噌焼き 酢の物 すまし汁	柿ようかん 牛乳	さば・こしあん・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・麩	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのきたけ・かき・寒天	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
7	火	ごはん 鶏の照り焼き ナムル スープ	抹茶蒸しパン 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ・薄力粉 調合油	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん キャベツ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩 ベーキングパウダー・抹茶
8	水	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	きな粉クッキー 牛乳	焼き豆腐・淡色辛みそ 鶏卵・きな粉・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 さつまいも・薄力粉・上新粉 無塩バター	はくさい・にんじん・たまねぎ きゅうり・りよくとうもやし	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒・昆布茶 食塩・煮干しだし ベーキングパウダー かつお・昆布だし
9	木	ごはん さわらのカレー風味焼き ゆかり和え みそ汁	マドレーヌ 牛乳	さわら・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・白味噌 ホットケーキミックス・車糖 無塩バター	しょうが・はくさい・きゅうり ホットケーキミックス・車糖 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ 葉ねぎ	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ 煮干しだし
10	金	丸パン 牛肉のトマト煮込み 春雨サラダ 果物 牛乳	菜めしおにぎり お茶	普通牛乳	丸パン・牛肉・じゃがいも ブイオン・普通はるさめ 車糖・ごま油・米 菜飯ふりかけ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり・バナナ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ・穀物酢 番茶
11	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	豚もも・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ 葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
13	月	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	みたらし団子 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・乾燥ひじき・車糖・麩 白玉粉・上新粉・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ	清酒・食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし 煮干しだし
14	火	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりのおかか和え みそ汁	黒ごまクッキー 牛乳	豚もも・かつお節・絹揚げ 淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま 薄力粉・上新粉・車糖 無塩バター・いりごま すりごま	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・きゅうり 葉ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
15	水	ごはん 麻婆豆腐 ごま和え 中華スープ	りんごケーキ 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 いりごま・冷凍コーン 顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり カットわかめ・りんご	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩
16	木	イエローロール ポトフ ツナサラダ 種なしブルー 牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳	イエローロール・じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ・米 わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり 種無しブルー	食塩・穀物酢・番茶
17	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ サラダ スープ お誕生日会	ココアケーキ 牛乳	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 冷凍コーン・じゃがいも 顆粒コンソメ ホットケーキミックス・車糖	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・カットわかめ・たまねぎ	清酒・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢・ピュアココア
18	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ・カットわかめ	食塩・番茶
20	月	ごはん たらこのコーンマヨ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	きなこ団子 牛乳	まだら・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・冷凍コーン・マヨドレ マヨドレ 冷凍グリーンピース・車糖 白玉粉・上新粉	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・大根	清酒・食塩・煮干しだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし
21	火	カレーライス ツナサラダ 型抜きチーズ	さつま芋スティック 牛乳	ノンオイルツナ缶 型抜きチーズ・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイオン・マヨドレ さつまいも	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ きゅうり・キャベツ	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢
22	水	ごはん れんごんの金平煮 きざみのり和え みそ汁	パインケーキ 牛乳	ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・冷凍いんげん しらたき・車糖・麩 ホットケーキミックス	れんごん・ごぼう・にんじん キャベツ・りよくとうもやし キザミソリ・カットわかめ パイン缶	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
23	木	勤労感謝の日 (休園日)					
24	金	食パン 豆乳シチュー さわやかサラダ 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	食パン・じゃがいも 無調整豆乳・薄力粉 顆粒コンソメ・調合油・米	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・スイートコーン缶 キャベツ・きゅうり ゆかりふりかけ	清酒・食塩・みかん缶 穀物酢・番茶
25	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・りよくとうもやし	ケチャップ・食塩・番茶
27	月	ごはん さわらの西京焼き 大豆サラダ みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	さわら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・白味噌・大豆水煮 マヨドレ・麩・薄力粉・車糖 調合油	キャベツ・きゅうり・にんじん りよくとうもやし・葉ねぎ	清酒・本みりん・ケチャップ ベーキングパウダー ピュアココア 煮干しだし
28	火	ごはん 肉じゃが おかか和え みそ汁	バナナケーキ 牛乳	かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも しらたき・冷凍いんげん 車糖 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ キャベツ・きゅうり・はくさい カットわかめ・ぶなしめじ・バナナ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 清酒 煮干しだし かつお・昆布だし
29	水	ごはん 高野豆腐の含め煮 酢の物 すまし汁	フルーツ寒天 牛乳	凍り豆腐・鶏もも ソフト豆腐・普通牛乳	米・冷凍いんげん・車糖	にんじん・大根・乾しいたけ きゅうり・りよくとうもやし 根みつば・パイン缶・もも缶 みかん缶・寒天 たまねぎ	本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 かつお・昆布だし
30	木	ごはん 煮魚 ひじきサラダ みそ汁	一口ドーナツ 牛乳	あかうお・淡色辛みそ ソフト豆腐・普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 さつまいも ホットケーキミックス 調合油	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・ぶなしめじ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・穀物酢 煮干しだし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
578 kcal	23.4 g	19.9 g	81.4 g	275 mg	2.5 mg	239 μg	0.43 mg	0.46 mg	33 mg	1.9 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。
 ・牛乳は100~150ccを飲んでいただきます。
 ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
 ・B,Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。