

11月 給食献立表

令和6年

後・完了期

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	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) 春雨サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	おかかおにぎり お茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)・かつお節 普通牛乳(完了)	イエローロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 普通はるさめ・車糖・ごま油 米(後期・完了) 牛肉(完了)	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	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
2	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
4	月	振替休日 (休園日)					
5	火	ごはん たらの照り焼き おかか和え みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) かつお節	米・車糖・麩	しょうが・キャベツ・大根・きゅうり にんじん・なす・りよくとうもろやし 寒天	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
6	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き(完了) 鶏ミンチのごま味噌焼き(後期) ナムル スープ	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・白味噌・車糖・すりごま ごま油・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	ほうれんそう・りよくとうもろやし にんじん・キャベツ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
7	木	ごはん たらの味噌煮 酢の物 すまし汁	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
8	金	食パン(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ 大豆サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	夕焼けおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ 米(後期・完了) 食パン(完了)	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり にんじん	食塩・ケチャップ 番茶 かつお・昆布だし
9	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 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	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
11	月	ごはん たらの塩焼き ひじき煮 みそ汁	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・車糖 さつまいも・じゃがいも 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	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
12	火	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	焼き豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・じゃがいも 自然素材のお菓子 牛肉(完了)	はくさい・にんじん・たまねぎ きゅうり・大根	こいくちしょうゆ・清酒 昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
13	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉(完了)・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ カットわかめ・はくさい ぶなしめじ・りんご	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
14	木	ハニーロール(完了) ごはん(後期) ポークビーンズ ポテトサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	ハニーロール(完了) 大豆水煮・顆粒コンソメ じゃがいも・冷凍コーン マヨドレ・菜飯ふりかけ 米(後期・完了)	たまねぎ・西洋かぼちゃ にんじん・ぶなしめじ トマトホール缶・きゅうり	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
15	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ(完了) 鶏ミンチの唐揚げ(後期) サラダ スープ お誕生日会	フルーツミックス 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・かたくり粉・調合油 冷凍コーン・マヨドレ じゃがいも・顆粒コンソメ	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・カットわかめ・パイン缶 もも缶	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢・みかん缶
16	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ じゃがいも 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	ケチャップ・食塩・番茶
18	月	ごはん たらの西京焼き 酢の物 すまし汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌・薄力粉 調合油	きゅうり・にんじん・りよくとうもろやし カットわかめ・たまねぎ	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー かつお・昆布だし
19	火	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) 和え物 みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・こまつな キャベツ	こいくちしょうゆ 煮干しだし
20	水	ごはん 金平煮 きざみのり和え みそ汁	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ソフト豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・じゃがいも 冷凍いんげん・車糖・麩 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	にんじん・キャベツ りよくとうもろやし キザミノリ・カットわかめ パイン缶	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし かつお・昆布だし
21	木	ごはん 煮魚 ひじきサラダ みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 さつまいも	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・ぶなしめじ・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・煮干しだし
22	金	丸パン(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	無調整豆乳 顆粒コンソメ・調合油 わかめふりかけ 米(後期・完了) 丸パン(完了)	西洋かぼちゃ・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ グリーンピース・スイートコーン缶 キャベツ・きゅうり	清酒・食塩・みかん缶 穀物酢・番茶
23	土	勤労感謝の日 (休園日)					
25	月	ごはん たらの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	五平餅おやき 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 赤みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米 冷凍グリーンピース・車糖 たけや味噌・すりごま	切干しだいごん・にんじん 乾しいたけ・西洋かぼちゃ えのきたけ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
26	火	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え スープ	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉 ホットケーキミックス 合挽ミンチ(完了)	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・きゅうり・はくさい ぶなしめじ・バナナ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
27	水	カレーライス サラダ 種なしブルー	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 冷凍コーン・調合油 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・種無しブルー・寒天	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢 みかん缶
28	木	ごはん たらのカレー風味焼き ゆかり和え みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・白味噌 自然素材のお菓子	しょうが・はくさい・りよくとうもろやし にんじん・ゆかりふりかけ たまねぎ	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ 煮干しだし
29	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) ポトフ ツナサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり お茶	鶏もも(完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ 米(後期・完了) ドッグパン(完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ にんじん・りんご・ゆかりふりかけ	食塩・穀物酢・番茶
30	土	中華丼 スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ・かたくり粉 自然素材のお菓子	はくさい・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・カットわかめ	こいくちしょうゆ・食塩・番茶

☆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
409 kcal	17.1 g	12.2 g	60.7 g	173 mg	1.6 mg	184 µg	0.29 mg	0.27 mg	22 mg	1.4 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100cc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。