✿11月 給食献立表✿

令和 3年

日	曜	昼　　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	3才以上児 エネルギー 塩分	3才未満児 エネルギー 塩分
1	月	ごはん さんまの生姜煮 五目豆煮 パイン缶	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ハニーパン	・大豆水煮・普通牛乳	・精白米・こんにゃく ・砂糖・マンナウエファー ・食パン・有塩バター ・はちみつ	・ごぼう・にんじん・乾しいたけ ・パインアップル缶詰	570kcal 1.6g	491kcal 1.1g
2	火	エビピラフ コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 バナナ 牛乳 ふかし芋	・むきエビ・ロースハム ・普通牛乳	・精白米・有塩バター ・フレンチドレッシング ・さつまいも	・キャベツ・にんじん・冷凍コーン ・チンゲンサイ・バナナ	453kcal 1.1g	409kcal 0.9g
4	木	ごはん 厚揚げの中華風煮 ブロッコリーのごま和え ジョア	牛乳 りんご 牛乳 カルピスの蒸しパン	・生揚げ・ぶたひき肉 ・ジョア・普通牛乳 ・乳酸菌飲料	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・いりごま ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・にんじん ・たけのこ水煮・生しいたけ ・青ねぎ・しょうが・ブロッコリー ・りんご・黄桃缶	552kcal 1.3g	573kcal 1.0g
5	金	ひじきごはん 照り焼きチキン がんもどきの煮物 バナナ	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 麩のラスク	・若鶏もも肉・がんもどき ・普通牛乳	・精白米・砂糖・調合油 ・観世ふ・有塩バター	・にんじん・乾しいたけ・乾ひじき ・しょうが・はくさい・バナナ ・かぼちゃ	597kcal 1.3g	494kcal 0.9g
8	月	ごはん 鯖の味噌煮 春雨のマヨネーズサラダ みかん缶	牛乳 ビスコ 牛乳 ピザトースト	・さば・淡色辛みそ ・ロースハム・普通牛乳 ・ベーコン ・プロセスチーズ	・精白米・砂糖・片栗粉 ・はるさめ・マヨネーズ ・ビスコ・食パン	・しょうが・にんじん・レタス ・りんご・みかん缶詰 ・トマトケチャプ・青ピーマン ・たまねぎ・コーン	583kcal 1.8g	565kcal 1.3g
9	火	《七五三給食》 チキンライス　エビフライ ブロッコリー　オニオンスーププチゼリー	牛乳 りんご 牛乳 コロコロトースト	・鶏もも肉 ・エビフライ ・ベーコン ・普通牛乳	・砂糖・調合油・精白米・食パン ・バター・ゼリー	・玉ねぎ・トマトケチャップ ・りんご ・ブロッコリー・こまつな	587kcal 1.3g	505kcal 1.6 g
10	水	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし もやしと人参の味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 とろけるぷりん	・ぎんざけ・油揚げ ・削り節・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・とろけるプリン	・精白米	・こまつな・だいずもやし・にんじん ・たまねぎ・青ねぎ・バナナ	485kcal 1.1g	471kcal 0.8g
11	木	ごはん 豚肉とごぼうの卵とじ煮きゅうりとちりめんの酢の物　バナナ	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 ソフールヨーグルト	・ぶたもも肉・鶏卵 ・グリンピース ・蒸しかまぼこ ・しらす干し・普通牛乳 ・ソフール	・精白米・サラダ油・砂糖	・ごぼう・にんじん・きゅうり ・カットわかめ・バナナ ・かぼちゃ	511kcal 1.2g	465kcal 0.9g
12	金	ごはん クリームシチュー 切干大根のサラダ ジョア	牛乳 バナナ 牛乳 パイナップルケーキ	・ベーコン ・ジョア・普通牛乳・鶏卵	・精白米・じゃが芋・調合油 ・砂糖・いりごま・ごま油 ・薄力粉 ・有塩バター・三温糖	・バナナ・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん ・パインアップル缶詰 ・玉ねぎ・コーン	770kcal 2.6g	585kcal 1.9g
13	土	お弁当	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ぽたぽた焼き	・普通牛乳	・マンナウエファー ・ぽたぽたやき			
15	月	ごはん　ハンバーグ 厚揚げと野菜の炒め煮 みかん缶	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズトースト	・ハンバーグ ・生揚げ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・砂糖・ごま油 ・ビスケット ・食パン	・だいこん・にんじん・れんこん ・みかん缶詰	584kcal 2.3g	526kcal 1.7g
16	火	ごはん かれいの煮付け ポテトサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	・ロースハム・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・じゃがいも ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・ほうれんそう・きゅうり・にんじん ・レタス・ゆでなめこ・青ねぎ ・りんご	595kcal 2.3g	510kcal 1.7g
17	水	ごはん 酢豚 いんげんのごま和え チーズ	牛乳 バナナ 牛乳 ふかし芋	・ぶたもも肉 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・砂糖・いりごま・さつまいも	・たまねぎ・にんじん・たけのこ ・青ピーマン・乾しいたけ ・トマトケチャプ・さやいんげん ・バナナ	518kcal 1.7g	481kcal 1.4g
18	木	ゆかりふりかけごはん 鯖の塩焼き 豆腐とわかめのサラダ バナナ	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 たいやき	・さば・絹ごし豆腐 ・かにかまぼこ・普通牛乳	・精白米・いりごま・砂糖 ・ごま油	・ゆかり・カットわかめ ・きゅうり・レタス・コーン ・バナナ・かぼちゃ	575kcal 1.4g	481kcal 1.1g
19	金	ポークカレー ブロッコリーの和え物 ソフール元気ヨーグルト	牛乳 りんご 牛乳 ジャムサンド	・ぶたもも肉・ソフール ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・マヨネーズ ・食パン	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャプ・ブロッコリー ・コーン・りんご ・いちごジャム	642kcal 2.6g	556kcal 1.9g
22	月	ごはん アジのムニエル 青菜とさつま揚げの煮物 麩とわかめのすまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 黒糖蒸しパン	・あじ・さつま揚げ ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・砂糖 ・ホットケーキミックス ・さつまいも・黒砂糖	・こまつな ・カットわかめ・バナナ	530kcal 1.7 g	487kcal 1.3g
24	水	《和食の日》 ごはん 筑前煮 ほうれん草のお浸し 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 ビスケット ヨーグルト　クラッカー	・若鶏もも肉・かつお節 ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・毎日トリプシヨーグルト	・精白米・さといも ・こんにゃく・調合油 ・砂糖 ・ビスケット ・クラッカー	・にんじん・だいこん・れんこん ・ごぼう・乾しいたけ・ほうれんそう ・りょくとうもやし・青ねぎ	530kcal 1.9g	504kcal 1.5g
25	木	枝豆とじゃこのごはん 赤魚の煮つけ マカロニサラダ　ジョア	牛乳 りんご 牛乳 ラスク	・しらす干し・あかうお ・ロースハム・ジョア ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ・フランスパン ・有塩バター・グラニュー糖	・えだまめ・にんじん・しょうが ・きゅうり・レタス・りんご	631kcal 1.8g	562kcal 1.4g
26	金	《お誕生日会》 赤飯 焼き栗コロッケ コールスローサラダ 大根とあげの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 プチケーキ	・あずき ・焼き栗コロッケ ・ロースハム・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま塩 ・調合油・マヨネーズ ・カステラ	・キャベツ・にんじん・冷凍コーン ・だいこん・青ねぎ・みかん缶詰 ・バナナ	561kcal 1.2g	508kcal 1.0g
27	土	お弁当	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ビスケット	・普通牛乳	・マンナウエファー ・どうぶつビスケット			
29	月	ごはん 鮭のムニエル 切干大根の煮物 みかん	牛乳 マンナビスケット 牛乳 マーマレードマフィン	・ぎんざけ・焼き竹輪 ・油揚げ・普通牛乳・鶏卵	・精白米・薄力粉・有塩バター ・砂糖・マンナビスケット ・ホットケーキミックス	・切干しだいこん・にんじん・みかん ・マーマレード	557kcal 1.4g	485kcal 1.1g
30	火	ごはんふりかけ　豚だいこんきゅうりとツナの酢の物 チーズ	牛乳 りんご 牛乳 スイートポテト	・ぶたもも肉・淡色辛みそ ・まぐろ油漬缶詰 ・プロセスチーズ ・普通牛乳・鶏卵	・精白米・生いも板こんにゃく ・砂糖・さつまいも ・有塩バター	・だいこん・にんじん・しょうが ・きゅうり・コーン ・カットわかめ・りんご	632kcal 2.2g	520kcal 1.7g

※おやつの上段が午前のおやつ・下段は午後のおやつです。（午前のおやつは３歳未満児のみ）
※園で使用しているかまぼこ・ちくわ・ハム・ベーコンには卵を含まないものを使用しています。
※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。