

11月 給食献立表

令和 4年

博愛保育園

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	三歳以上児 エネルギー 1日分	三歳未満児 エネルギー 1日分
1 火	ご飯 鮭のつけ焼き チンゲン菜と厚揚げのうま煮 大根とわかめの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 しそじゃこおにぎり	・さけ・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・しらす干し	・精白米・調合油・三温糖 ・有塩バター・ごま油 ・さつまいも・いりごま	・チンゲンサイ・だいごん ・カットわかめ・長ねぎ ・しその葉	512kcal 1.7g	458kcal 1.3g
2 水	チキンカレー キャベツの彩りサラダ りんご	牛乳 バナナ 牛乳 ハニーパン	・若鶏もも肉・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・三温糖・調合油 ・食パン・有塩バター ・はちみつ	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・きゅうり・赤ピーマン ・カットわかめ・りんご・バナナ	603kcal 2.2g	511kcal 1.6g
4 金	ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーのごま和え えのきたけわかめのすまし汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 さつまいもと栗のタルト	・さば・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・片栗粉 ・いりごま ・お米で国産さつまいもと栗のタルト	・しょうが・ブロッコリー・にんじん ・えのきたけ・カットわかめ ・冷凍くりかぼちゃ	506kcal 1.1g	491kcal 0.9g
7 月	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのサラダ みかん	牛乳 ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	・ぶたもも肉・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・しらたき・調合油 ・三温糖・マヨネーズ ・ビスケット ・ホットケーキミックス ・さつまいも・黒砂糖	・ごぼう・たまねぎ・はくさい ・にんじん・冷凍くりかぼちゃ ・レーズン・みかん	607kcal 0.9g	530kcal 0.8g
8 火	ひじきごはん 照り焼きチキン 蒸し人参 ふかし芋 玉ねぎの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 シャムサンド	・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・さつまいも ・食パン	・にんじん・乾しいたけ・乾ひじき ・しょうが・たまねぎ・カットわかめ ・りんご・いちごジャム	528kcal 1.9g	452kcal 1.4g
9 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしのごま和え 厚揚げと大根の味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 バナナ	・ぶたもも肉 ・生揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・いりごま・さつまいも	・たまねぎ・しょうが・こまつな ・りょくとうもやし・だいごん ・カットわかめ・青ねぎ・バナナ	501kcal 1.4g	443kcal 1.1g
10 木	(七五三給食) カレーピラフ 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 簡単マーブルケーキ	・まぐろ油漬缶詰 ・バナバイエビフライ ・ベーコン・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・有塩バター・調合油 ・果汁100%ゼリー ・ホットケーキミックス ・三温糖	・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー ・こまつな・りんご	561kcal 1.2g	463kcal 0.9g
11 金	ご飯 かじごとぼうの煮付け スパゲティサラダ 大根とあげの味噌汁	牛乳 茹でじゃが芋 牛乳 パナナスコーン	・めかじき・ロースハム ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・三温糖 ・マカロニス・スガティ ・マヨネーズ・じゃがいも ・ホットケーキミックス ・調合油	・ごぼう・しょうが・レタス ・きゅうり・にんじん・冷凍コーン ・だいごん・青ねぎ・バナナ	528kcal 1.7g	457kcal 1.2g
12 土		牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	・普通牛乳	・せんべい ・ビスケット			
14 月	ご飯 豆腐の松風焼き いんげんとツナのサラダ なめこと白菜の味噌汁	牛乳 ビスケット 牛乳 蒸しパン	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・鶏卵・淡色辛みそ ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳	・精白米・パン粉・三温糖 ・いりごま・マヨネーズ ・ビスケット ・ホットケーキミックス	・長ねぎ・にんじん・さやいんげん ・冷凍コーン・なめこ・はくさい ・たまねぎ・レーズン	552kcal 1.5g	492kcal 1.2g
15 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりとちりめん酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 りんご 牛乳 たい焼き	・ぎんざけ・淡色辛みそ ・蒸しかまぼこ ・しらす干し・絹ごし豆腐 ・普通牛乳	・精白米・三温糖・有塩バター ・たい焼き	・キャベツ・にんじん・生しいたけ ・ぶなしめじ・たまねぎ・赤ピーマン ・青ピーマン・きゅうり ・カットわかめ・えのきたけ・青ねぎ ・りんご	586kcal 1.7g	477kcal 1.3g
16 水	きのこごはん 豚だいごん 柿	牛乳 ふかし芋 牛乳 チーズトースト	・油揚げ・ぶたもも肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・フロセスチーズ	・精白米・しらたき ・生いも板こんにやく・三温糖 ・さつまいも・食パン	・ぶなしめじ・にんじん・だいごん ・しょうが・かき	545kcal 1.8g	477kcal 1.4g
17 木	ご飯 ハンバーグ 切干大根の炒め物 キャベツのスープ	牛乳 バナナ 牛乳 かぼちゃのケーキ	・ハンバーグ ・ロースハム・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・ごま油 ・ホットケーキミックス ・三温糖・調合油	・切干しいたけ・りょくとうもやし ・青ピーマン・キャベツ・にんじん ・青ねぎ・バナナ・冷凍くりかぼちゃ	592kcal 1.7g	463kcal 1.2g
18 金	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草のサラダ 豚汁	牛乳 りんご 牛乳 ヨーグルト せんべい	・さば・ぶたもも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ソファール	・精白米・いりごま ・マヨネーズ・冷凍さといも ・せんべい	・ほうれん草・にんじん ・冷凍コーン・だいごん・ごぼう ・青ねぎ・りんご	528kcal 0.9g	461kcal 0.8g
21 月	じゃこ入りわかめごはん 鶏肉とトマトの煮込み ひじきの豆煮 チーズ	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉トースト	・しらす干し ・わかめご飯の素 ・若鶏肉 ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・焼き竹輪	・精白米・じゃがいも・調合油 ・三温糖・ビスケット ・食パン・有塩バター	・ホールトマト・たまねぎ・乾ひじき ・にんじん	569kcal 1.6g	535kcal 1.5g
22 火	さつまいもごはん 鶏肉のマーレード焼き 人参の胡麻味噌サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 バナナ 牛乳 レーズンスコーン	・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・ロースハム・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・さつまいも・片栗粉 ・いりごま・マヨネーズ ・三温糖 ・ホットケーキミックス ・調合油	・マーマレード・にんじん ・りょくとうもやし・きゅうり ・チンゲンサイ・バナナ・レーズン	568kcal 1.7g	460kcal 1.2g
24 木	(和食の日給食) ご飯 鮭の塩焼き じゃが芋と鶏肉の煮物 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 おはぎ	・ぎんざけ・若鶏もも肉 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・もち米	・にんじん・さやいんげん ・えのきたけ・青ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ	612kcal 1.2g	515kcal 0.9g
25 金	(お誕生日給食) 赤飯 鶏肉のノルウェー風 さつまいものサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 りんご 牛乳 プチケーキ	・あずき・若鶏もも肉 ・ロースハム・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・片栗粉・調合油・三温糖 ・さつまいも・マヨネーズ ・カステラ	・トマトケチャップ・きゅうり ・だいごん・にんじん・チンゲンサイ ・たまねぎ・りんご・みかん缶詰	696kcal 1.2g	557kcal 0.9g
26 土		牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	・普通牛乳	・せんべい ・ビスケット			
28 月	豚丼 いりじゃこ豆サラダ パイン缶	牛乳 ビスケット 牛乳 ふかし芋	・ぶたもも肉・大豆 ・しらす干し・普通牛乳	・精白米・三温糖・いりごま ・ごま油・ビスケット ・さつまいも	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが・キャベツ・こまつな ・冷凍コーン・パインアップル缶詰	513kcal 1.0g	481kcal 0.9g
29 火	コッペパン クリームシチュー 花野菜サラダ みかん	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 おはぎ	・ベーコン・普通牛乳 ・きな粉	・コッペパン・じゃがいも ・調合油・有塩バター ・なたね油・三温糖・精白米 ・もち米	・たまねぎ・にんじん・冷凍コーン ・カリフラワー・ブロッコリー ・キャベツ・みかん ・冷凍くりかぼちゃ	656kcal 3.0g	537kcal 2.2g
30 水	煮込みうどん かぼちゃの天ぷら りんご	牛乳 ふかし芋 牛乳 チーズサンド	・ぶたもも肉・普通牛乳 ・フロセスチーズ	・ゆでうどん・調合油・三温糖 ・天ぷら粉・さつまいも ・食パン	・にんじん・ぶなしめじ・まいたけ ・えのきたけ・はくさい ・冷凍くりかぼちゃ・りんご	514kcal 2.5g	454kcal 1.9g

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。
 ※圖で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこ・コッペパン・ビスケットには、卵・乳・乳製品が含まれない食品を使用しています。
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。
 ※毎週火曜日はかみかみデーです。(2歳以上児にはおやつに煮干し又は昆布がつきます・第2博愛保育園のみ)
 ※ご購入等がありましたらお気軽にお問い合わせください。