

11月 給食献立表

令和 5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 五歳児以下 献立	三歳未満児 五歳児以下 献立
1	水	コッペパン クリームシチュー ひじきとキャベツのサラダ りんご	牛乳 星食べよ 牛乳 ばりんこ	・若鶏もも肉・ベーコン ・普通牛乳	・コッペパン・さつまいも ・マヨネーズ・星たべよ ・ばりんこ	・たまねぎ・にんじん・冷凍コーン ・マッシュルーム水煮缶・乾ひじき ・キャベツ・りんご	593kcal 2.6g	529kcal 2.1g
2	木	ごはん 赤魚の煮つけ ポテトサラダ パナナ	牛乳 蒸し人參 牛乳 蒸しパン	・あかうお・ローズハム ・普通牛乳	・精白米・三温糖・じゃがいも ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・しょうが・きゅうり・レタス ・バナナ・にんじん・レーズン	517kcal 1.1g	418kcal 0.9g
6	月	ごはん ハンバーグ いんげんのごまネーズ和え 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 カルシウムせん	・ハンバーグ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ ・いりごま・お子様せんべい ・カルシウムせんべい	・さやいんげん・にんじん ・えのきだけ・青ねぎ	512kcal 1.7g	449kcal 1.5g
7	火	ごはん ゆかりふりかけ 鯖の塩焼き ブロッコリー炒め パイン缶	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 麩のラスク	・さば・ベーコン ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・有塩バター	・ゆかり(ふりかけ)・ブロッコリー ・にんじん・冷凍コーン ・パインアップル缶詰 ・冷凍くりかぼちゃ	541kcal 1.0g	449kcal 0.8g
8	水	豚丼 白菜のツナサラダ チーズ	牛乳 蒸し人參 牛乳 ソール元気ヨーグルト 牛乳 マリービスケット	・ふたもも肉 ・まぐろ油漬缶詰 ・プロセスチーズ ・普通牛乳・ソール	・精白米・三温糖・ごま油 ・調合油・いりごま ・ビスケット	・たまねぎ・青ねぎ・しょうが ・はくさい・ほうれんそう ・冷凍コーン・にんじん	527kcal 1.0g	463kcal 0.9g
9	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりとちりめんの酢の物 みかん	牛乳 星食べよ 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・普通牛乳	・精白米・三温糖・有塩バター ・星たべよ・たい焼き	・キャベツ・にんじん・生しいだけ ・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・みかん	586kcal 1.2g	519kcal 1.1g
10	金	《七五三給食》 チキンライス エピフライ ブロッコリー 蒸し人參 プチゼリー	牛乳 ふかし芋 牛乳 さつまいものタル 牛乳 ト	・若鶏もも肉・ベーコン ・バナナ・エピフライ ・普通牛乳	・精白米・有塩バター・調合油 ・果汁100%ゼリー ・さつまいも ・お米で国産さつまいもと栗のタルト	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・にんじん	607kcal 1.0g	554kcal 0.8g
11	土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 カルシウムせん	・普通牛乳	・お子様せんべい ・カルシウムせんべい			
13	月	ご飯 あじの塩焼き ひじきの豆煮 玉ねぎとわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ぼたぼた焼き	・あじ・大豆水煮缶詰 ・油揚げ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖 ・お子様せんべい ・ぼたぼたやき	・乾ひじき・にんじん・たまねぎ ・カットわかめ	468kcal 1.8g	422kcal 1.6g
14	火	ご飯 ゆかりふりかけ キャベツのミンチカツ 里芋の炒り煮 みかん缶	牛乳 ふかし芋 牛乳 ハナナのスティックケ 牛乳 キ	・キャベツのミンチカツ ・油揚げ・普通牛乳	・精白米・調合油 ・冷凍さといも・三温糖 ・さつまいも ・お米でハナナのスティックケ	・ゆかり(ふりかけ)・だいこん ・にんじん・みかん缶詰	597kcal 1.1g	533kcal 0.9g
15	水	大豆入りシーチキンカレー ブロッコリーのごま和え りんご	牛乳 星食べよ 牛乳 ジャムサンド	・まぐろ油漬缶詰 ・大豆水煮缶詰・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・カレールウ・いりごま ・星たべよ・食パン	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・りんご・いちごジャム	531kcal 2.1g	499kcal 1.8g
16	木	マーボー丼 ほうれん草のナムル チーズ	牛乳 ふかし芋 牛乳 カルシウムせん	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・ごま油・いりごま ・さつまいも ・カルシウムせんべい	・にんじん・にら・ほうれんそう ・りよくとうもやし・冷凍コーン	518kcal 1.1g	471kcal 1.0g
17	金	ソース焼きそば 白菜のお浸し みかん	牛乳 蒸し人參 牛乳 スイートポテト	・ふたもも ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳	・中華めん・調合油・いりごま ・お米でスイートポテト	・キャベツ・たまねぎ ・りよくとうもやし・青ピーマン ・はくさい・みかん・にんじん	424kcal 1.0g	379kcal 0.8g
20	月	《食育の日給食》 ごはん 豚だいこん いんげんのごまネーズ和え みかん缶	牛乳 お子様せんべい 牛乳 マリービスケット	・ふたもも肉・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・生いも板こんにやく ・三温糖・マヨネーズ ・いりごま・お子様せんべい ・ビスケット	・だいこん・にんじん・しょうが ・さやいんげん・みかん缶詰	513kcal 1.0g	446kcal 1.1g
21	火	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツと人參サラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 ハニーパン	・さば・淡色辛みそ ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・三温糖・片栗粉 ・なたね油・さつまいも ・食パン・有塩バター ・はちみつ	・しょうが・キャベツ・にんじん ・冷凍コーン・カットわかめ・なめこ ・青ねぎ	582kcal 1.8g	496kcal 1.3g
22	水	味噌肉うどん ブロッコリーのじゃこ和え りんご	牛乳 蒸し人參 牛乳 あずき入り蒸しパ 牛乳 ン	・ふたもも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・しらす干し ・普通牛乳・調整豆乳 ・ゆで小豆缶詰	・ゆでうどん・ごま油 ・ホットケーキミックス ・調合油	・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・ブロッコリー・りんご・にんじん	434kcal 1.7g	361kcal 1.3g
24	金	ご飯 鮭の塩焼き 大根の煮物 麩とわかめの味噌汁	牛乳 星食べよ 牛乳 パナナ	・ぎんざけ・若鶏もも肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・星たべよ	・だいこん・にんじん・カットわかめ ・青ねぎ・バナナ	475kcal 1.3g	436kcal 1.2g
25	土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 カルシウムせん	・普通牛乳	・お子様せんべい ・カルシウムせんべい			
27	月	じゃこ入りわかめごはん 味付け肉団子 切干大根の煮物 毎日ドリブシヨーグルト	牛乳 お子様せんべい 牛乳 チーズサンド	・しらす干し ・わかめご飯の素 ・味付け肉団子・焼き竹輪 ・油揚げ ・毎日ドリブシヨーグルト	・精白米・三温糖 ・お子様せんべい・食パン	・切干しだいこん・にんじん	606kcal 2.3g	552kcal 2.0g
28	火	《お誕生日給食》 赤飯 鶏肉のルウウェー風 コールスローサラダ わかめスープ	牛乳 蒸し人參 牛乳 いちごのスティックケ 牛乳 キ	・あずき・若鶏もも肉 ・ローズハム・普通牛乳	・精白米・もち米・ごま ・片栗粉・調合油・三温糖 ・マヨネーズ ・お米でイチゴのスティックケ	・トマトケチャップ・キャベツ ・冷凍コーン・カットわかめ ・たまねぎ・にんじん	516kcal 1.2g	419kcal 1.0g
29	水	ごはん 鯖のごまみそ焼き 大豆の五目煮 みかん	牛乳 星食べよ 牛乳 マリービスケット	・さば・淡色辛みそ ・大豆水煮缶詰・普通牛乳	・精白米・三温糖・いりごま ・生いも板こんにやく ・星たべよ・ビスケット	・にんじん・ごぼう・れんこん ・さやいんげん・みかん	540kcal 1.2g	496kcal 1.2g
30	木	ごはん 揚げ豆腐 小松菜ともやしのごま和え バナナ	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 ソール元気ヨーグルト 牛乳 カルシウムせん	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・鶏卵・普通牛乳 ・ソール	・精白米・三温糖・調合油 ・いりごま ・カルシウムせんべい	・にんじん・生しいだけ・乾ひじき ・長ねぎ・ごまつな ・りよくとうもやし・バナナ ・冷凍くりかぼちゃ	494kcal 0.8g	433kcal 0.5g

※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。
 ※園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。
 ※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。