



# 11月献立表



令和4年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 火	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き もやしの海苔和え バイナップル 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 煮干し	米 砂糖	しょうが にんにく りんご もやし 白菜 人参 焼きのり パイナップル りんごジュース アガー
2 水	雑穀ご飯 ツナカレー フレンチサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	レーズンスコーン かじり干し 牛乳	ツナ ヨーグルト 牛乳 煮干し	米 雑穀 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー コーン パナナ レーズン
4 金	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め 大根のごまヨサラダ チーズ 麦茶 ヨーグルト	マーメイド蒸しパン かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 薄力粉 マーメイド	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり
5 土	肉野菜うどん ひじきとさつま芋の煮物 オレンジ 麦茶	ウエハース 麦茶	鶏肉 油揚げ	うどん さつま芋 キャノーラ油 ウエハース	白菜 干しいたけ 長ねぎ 昆布 ほうれん草 ひじき 人参 グリンピース オレンジ
7 月	麦ご飯 カレイのカレーあんかけ じゃが芋の炒め物 りんご 麦茶 ヨーグルト	クラッカー かじり干し 麦茶	かれい 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 押し麦上新粉 片栗粉 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 クラッカー	玉ねぎ ビーマン なめ茸 人参 りんご
8 火	【立冬】里芋ご飯 えび入りかき揚げ 小松菜のお浸し 柿 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	油揚げ えび かつお節 牛乳 クリーム 煮干し	米 里芋 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 プリンミックス	さいやいんげん 玉ねぎ れんこん 人参 小松菜 キャベツ かき
9 水	ご飯 マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ バイナップル 麦茶 ヨーグルト	パウンドケーキ かじり干し 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 マカロニ 無塩バター 薄力粉 卵粉 砂糖	玉ねぎ パセリ もやし チンゲン菜 コーン バイナップル
10 木	スパゲティナポリタン コンソメスープ さつま芋サラダ チーズ 麦茶	ポップコーン かじり干し りんごジュース	ウインナー チーズ 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ ポップコーン	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ きゅうり りんごジュース
11 金	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 切干大根サラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	豚肉 焼き豆腐 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 フルーツパン	白菜 しらたき グリンピース 切干大根 きゅうり 人参 オレンジ
12 土	豚肉のうま煮丼 もやしの中華和え パナナ 麦茶	ビスケット かじり干し 麦茶	豚肉 厚揚げ 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ビスケット	人参 チンゲン菜 もやし きゅうり パナナ
14 月	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんのきんぴら りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 ヨーグルト 煮干し	米 塩こうじ ごま油 砂糖 せんべい	人参 れんこん しらたき グリンピース りんご
15 火	【七五三祝い】赤飯 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 パイナップル 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	小豆 鮭 味噌 油揚げ 煮干し	米 もち米 ごま 砂糖	ほうれん草 白菜 バイナップル 黄桃缶 アガー
16 水	雑穀ご飯 チキンカレー フレンチサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	クッキー かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー コーン パナナ
17 木	丸パン ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ふかしさつま芋 かじり干し りんごジュース	豚肉 木綿豆腐 チーズ 煮干し	丸パン 卵粉 片栗粉 さつま芋	玉ねぎ キャベツ 人参 チンゲン菜 りんごジュース
18 金	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め 大根のごまヨサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ハムチーズ蒸しパン かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト ロースハム チーズ 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 薄力粉	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり オレンジ
19 土	肉野菜うどん ひじきとさつま芋の煮物 オレンジ 麦茶	ボン菓子 麦茶	鶏肉 油揚げ	うどん さつま芋 キャノーラ油 ボン菓子	白菜 干しいたけ 長ねぎ 昆布 ほうれん草 ひじき 人参 グリンピース オレンジ
21 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き もやしの海苔和え りんご 麦茶 ヨーグルト	バウムクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 バウムクーヘン	しょうが にんにく りんご もやし 白菜 人参 焼きのり
22 火	【小寒】まいたけご飯 さわらのみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 柿 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	油揚げ さわら 鶏肉 煮干し	米 砂糖	まいたけ 人参 しょうが ブロッコリー もやし かき ぶどうジュース アガー
24 木	スパゲティナポリタン コンソメスープ さつま芋サラダ チーズ 麦茶	きな粉揚げパン かじり干し りんごジュース	ウインナー チーズ きな粉 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ ロールパン	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ きゅうり りんごジュース
25 金	ご飯 マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ バイナップル 麦茶 ヨーグルト	マフィン かじり干し 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 マカロニ 無塩バター 薄力粉 卵粉 砂糖	玉ねぎ パセリ もやし チンゲン菜 コーン バイナップル
26 土	焼きそば もやしの中華和え パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし きゅうり パナナ
28 月	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんのきんぴら りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 ヨーグルト 煮干し	米 塩こうじ ごま油 砂糖 せんべい	人参 れんこん しらたき グリンピース りんご
29 火	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 切干大根サラダ バイナップル 麦茶	ゼリーボンチ かじり干し 麦茶	豚肉 焼き豆腐 煮干し	米 キャノーラ油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	白菜 しらたき グリンピース 切干大根 きゅうり 人参 パイナップル オレンジジュース アガー バイン缶 りんご
30 水	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜の和え物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	ココアドーナツ かじり干し 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト 絹ごし豆腐 鶏卵 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 薄力粉 無塩バター 油	長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 キャベツ パナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
児 平均量	560	19.9	16.6	259	1.5