

11月 献立表

令和6年

誓和保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	バナナ 麦茶	麦ご飯 白身魚フライ キャベツとごぼうの和風マヨサラダ りんご 麦茶	ボンデケーキ ヨーグルト 麦茶	かたい チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 押し麦 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 砂糖	バナナ キャベツ ごぼう 人参 りんご	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 塩
2 土		肉野菜うどん 白菜の味噌和え チーズ バナナ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 味噌 チーズ	うどん ごま 砂糖 せんべい	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 白菜 わかめ バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
5 火	りんご 麦茶	ご飯 チキンカレー コーンサラダ オレンジ 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	鶏肉	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ アガー 黄桃缶	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩
6 水	りんご 麦茶	青のりご飯 豚肉のうま煮 納豆和え バナナ 麦茶	ポップコーン ヨーグルト 麦茶	豚肉 厚揚げ 納豆 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ポップコーン 無塩バター	りんご 青のり 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 バナナ	麦茶 水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒
7 木	バナナ 麦茶	【立冬】里芋ご飯 えび入りかき揚げ 小松菜のお浸し オレンジ 麦茶	レーズンきんとん りんごジュース	油揚げ えび かつお節	米 里芋 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 さつま芋 砂糖	バナナ さやいんげん 玉ねぎ れんこん 人参 小松菜 キャベツ オレンジ レーズン りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩
8 金	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 野菜炒め チーズ 麦茶	ココアちんすこう ヨーグルト 麦茶	味噌 いわしの煮付 チーズ ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 薄力粉 砂糖	りんご 干しいたけ えのき茸 長ねぎ 昆布 チンゲン菜 もやし コーン	麦茶 水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 ベーキングパウダー ココア
9 土		焼きそば 甘酢和え チーズ りんご 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり 大根 きゅうり りんご	中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 水
11 月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 りんご 麦茶	ソフトサラダ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	米 塩こうじ さつま芋 キャノーラ油 せんべい 砂糖	バナナ ひじき 人参 グリンピース りんご	麦茶 水 万能つゆ
12 火	りんご 麦茶	玄米入りご飯 マーボー豆腐 ナムル チーズ 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ	米 玄米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	りんご 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参 ぶどうジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素
13 水	りんご 麦茶	ご飯 マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ バイン缶 麦茶	クッキー ヨーグルト 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ 鶏卵 ヨーグルト	米 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 砂糖	りんご 玉ねぎ バセリ キャベツ コーン バイン缶	麦茶 水 塩 チキンスープの素 トマトドレッシング
14 木	りんご 麦茶	ご飯 豚肉の玉子とじ もやしの海苔和え オレンジ 麦茶	フルーツパン りんごジュース	豚肉 鶏卵	米 キャノーラ油 砂糖 フルーツパン	りんご 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし 小松菜 焼きのり オレンジ りんごジュース	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ
15 金	りんご 麦茶	【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 バナナ 麦茶	パウンドケーキ ヨーグルト 麦茶	小豆 鮭 味噌 油揚げ 鶏卵 ヨーグルト	米 もち米 ごま 砂糖 薄力粉 無塩バター	りんご ほうれん草 白菜 バナナ	麦茶 水 塩 みりん風調味料 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー
16 土		肉野菜うどん キャベツの味噌和え チーズ バナナ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	豚肉 味噌 チーズ	うどん ごま 砂糖 せんべい	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ わかめ バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
18 月	バナナ 麦茶	スバゲティンボリタン コンソメスープ さつま芋サラダ りんご 麦茶	ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶	ウインナー ヨーグルト	スバゲティ キャノーラ油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ せんべい	バナナ 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 バセリ きゅうり りんご	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩
19 火	りんご 麦茶	鶏肉と野菜炒め丼 大根のしらす和え バイン缶 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	鶏肉 しらす干し	米 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが 大根 きゅうり バイン缶 りんごジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩
20 水	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋の炒め物 チーズ 麦茶	ごまおこし ヨーグルト 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 じゃが芋 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	りんご にんにく しょうが 玉ねぎ 人参	麦茶 水 料理酒 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん風調味料
21 木	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 オレンジ 麦茶	卵を使わないマーレード トマトソース りんごジュース	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 塩こうじ さつま芋 キャノーラ油 無塩バター 砂糖 薄力粉 マーレード	りんご ひじき 人参 グリンピース オレンジ りんごジュース	麦茶 水 万能つゆ ベーキングパウダー
22 金	りんご 麦茶	【小雪】まいたけご飯 さわらのみりん焼き ブロッコリーとハムの和え物 バナナ 麦茶	さつま芋スティック ヨーグルト 麦茶	油揚げ さわら ロースハム ヨーグルト	米 砂糖 さつま芋 無塩バター	りんご まいたけ 人参 しょうが ブロッコリー もやし バナナ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料
25 月	りんご 麦茶	黒米入りご飯 ツナカレー フレッシュサラダ バイン缶 麦茶	星たべよ ヨーグルト 麦茶	かつおフレーク ヨーグルト	米 黒米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン バイン缶	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩
26 火	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き れんこんのきんぴら バナナ 麦茶	プリン 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 牛乳 クリーム	米 砂糖 ごま油 プリンミックス	りんご しょうが にんにく 人参 れんこん しらすき グリンピース バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料
27 水	バナナ 麦茶	丸パン ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	きな粉蒸しパン ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 きな粉 ヨーグルト	丸パン パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 キャノーラ油	バナナ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 りんご	麦茶 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング ベーキングパウダー
28 木	りんご 麦茶	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ スバゲティサラダ チーズ 麦茶	ふかしさつま芋 りんごジュース	鶏肉 チーズ	米 片栗粉 キャノーラ油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ さつま芋	りんご わかめご飯の素 しょうが きゅうり 人参 りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩
29 金	りんご 麦茶	ご飯 豚肉のうま煮 もやしの中華和え オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー ヨーグルト 麦茶	豚肉 厚揚げ ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま いちごジャム クラッカー	りんご 人参 白菜 もやし チンゲン菜 オレンジ	麦茶 水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢
30 土		焼きそば 甘酢和え チーズ りんご 麦茶	マリービスケット 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり 大根 きゅうり りんご	中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 水

☆ 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)
乳 目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
児 平均量	456	14.6	12.4	148	0.9

☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。