

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 |
|------|--|--|-----------------------------|---|---|---|
| | 昼食 | 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 金 | 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 ヨーグルト | ボンデケーキ かじり干し 麦茶 | かわいい ヨーグルト チーズ 牛乳 煮干し | 米 押し麦 薄力粉 バン粉 キャノーラ油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 | キャベツ ごぼう 人参 りんご | 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 塩 |
| 2 土 | 肉野菜うどん 白菜の味噌和え チーズ パナナ 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 パナナ | 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶 |
| 5 火 | 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 かじり干し 麦茶 | 鶏肉 煮干し | 米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 | 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 | 水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 |
| 6 水 | 青のりご飯 豚肉のうま煮 納豆和え パナナ 麦茶 ヨーグルト | ポップコーン かじり干し 牛乳 | 豚肉 厚揚げ 納豆 ヨーグルト 煮干し 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ポップコーン 無塩バター | 青のり 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 パナナ | 水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 |
| 7 木 | 【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 かじり干し りんごジュース | 油揚げ えび かつお節 煮干し | 米 里芋 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 さつまい 砂糖 | 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 | 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 麦茶 |
| 8 金 | ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 野菜炒め チーズ 麦茶 ヨーグルト | ココアちんすこう かじり干し 麦茶 | 味噌 いわしの煮付 チーズ ヨーグルト 煮干し | 米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 | 干しいたけ えのき豆 長ねぎ 昆布 テンゲン菜 もやし コーン | 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶 ペーキングパウダー 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 | ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつまいの煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト | ソフトサラダ かじり干し 麦茶 | 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 煮干し | 米 塩こうじ さつまい キャノーラ油 砂糖 せんべい | ひじき 人参 グリンピース りんご | 水 万能つゆ 麦茶 |
| 12 火 | 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 かじり干し 麦茶 | 木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ 煮干し | 米 玄米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま | 長ねぎ しょうが にんにく テンゲン菜 もやし 人参 ぶどうジュース アガー | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 チキンスープの素 麦茶 |
| 13 水 | ご飯 マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ バイン缶 麦茶 ヨーグルト | クッキー 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 バン粉 砂糖 | 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン バイン缶 | 水 塩 チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶 |
| 14 木 | 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 かじり干し りんごジュース | 豚肉 鶏卵 煮干し | 米 キャノーラ油 砂糖 フルーツパン | 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 | 水 万能つゆ 料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 15 金 | 【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 パナナ 麦茶 ヨーグルト | パウンドケーキ かじり干し 麦茶 | 小豆 鮭 味噌 油揚げ ヨーグルト 鶏卵 煮干し | 米 もち米 ごま 砂糖 薄力粉 無塩バター | ほうれん草 白菜 パナナ | 水 塩 みりん風調味料 料理酒 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー |
| 16 土 | 肉野菜うどん キャベツの味噌和え チーズ パナナ 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 パナナ | 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶 |
| 18 月 | スバゲティオボリタン コンソメスープ さつまいサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト | ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶 | ウインナー ヨーグルト 煮干し | スバゲティ キャノーラ油 砂糖 さつまい ノンエッグマヨネーズ せんべい | 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ きゅうり りんご | トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 |
| 19 火 | 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 かじり干し 麦茶 | 鶏肉 しらす干し 煮干し | 米 キャノーラ油 砂糖 | 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 | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 |
| 20 水 | ご飯 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋の炒め物 チーズ 麦茶 ヨーグルト | ごまおこし かじり干し 牛乳 | 鶏肉 チーズ ヨーグルト 煮干し 牛乳 | 米 薄力粉 バン粉 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 | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 | 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 麦茶 |
| 21 木 | ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつまいの煮物 オレンジ 麦茶 | 卵を使わないマーメレード ドマドレーヌ かじり干し りんごジュース | 鶏肉 油揚げ 牛乳 煮干し | 米 塩こうじ さつまい キャノーラ油 無塩バター 砂糖 薄力粉 マーメレード | ひじき 人参 グリンピース オレンジ りんごジュース | 水 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー |
| 22 金 | 【小雪】まいたけご飯 さわらのみりん焼き プロッコリーとハムの和え物 パナナ 麦茶 ヨーグルト | さつまいスティック かじり干し 麦茶 | 油揚げ さわら ロースハム ヨーグルト 煮干し | 米 砂糖 さつまい 無塩バター | まいたけ 人参 しょうが プロッコリー もやし パナナ | 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶 |
| 25 月 | 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 ヨーグルト | 星たべよ かじり干し 麦茶 | かつおフレーク ヨーグルト 煮干し | 米 黒米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい | 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン バイン缶 | 水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 |
| 26 火 | ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き れんこんのきんぴら パナナ 麦茶 | プリン かじり干し 麦茶 | 鶏肉 焼き竹輪 牛乳 クリーム 煮干し | 米 砂糖 ごま油 プリンミックス | しょうが にんにく りんご 人参 れんこん しらたき グリンピース パナナ | 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶 |
| 27 水 | 丸パン ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト | きな粉蒸しパン かじり干し 牛乳 | 豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト きな粉 煮干し 牛乳 | 丸パン バン粉 片栗粉 砂糖 薄力粉 キャノーラ油 | 玉ねぎ キャベツ 小松菜 りんご | 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 水 人参ドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー |
| 28 木 | わかめご飯 鶏肉の唐揚げ スバゲティサラダ チーズ 麦茶 | ふかしさつまい かじり干し りんごジュース | 鶏肉 チーズ 煮干し | 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 さつまい | わかめご飯の素 しょうが きゅうり 人参 りんごジュース | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 |
| 29 金 | ご飯 豚肉のうま煮 もやしの中華和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト | ジャムサンドクラッカー かじり干し 麦茶 | 豚肉 厚揚げ ヨーグルト 煮干し | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま いちごジャム クラッカー | 人参 白菜 もやし テンゲン菜 オレンジ | 水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 |
| 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) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼 目標量 | 589 | 20.6 | 16.4 | 270 | 1.6 |
| 児 平均量 | 549 | 19.5 | 16.2 | 241 | 1.3 |

☆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。