

11月 給食献立表

2022年

3歳児以上

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	(その他の食品)
1	火	五分つきごはん 鶏のごま照り焼き 大根の煮もの ほうれん草ののり 和え なめこ汁	ばつたら焼き さつまいもの茶巾 牛乳 フルーツ (リンゴ)	鶏もも・絹ごし豆腐 菜みそ・きな粉 普通牛乳	米・ごま・華糖 上新粉・黒砂糖 さつまいも・華糖	しょうが・大根 ほうれん草・にんじん キャベツ・焼きのり なめこ・根深ねぎ・りんご	こいくちしょうゆ 食塩
2	水	納豆ごはん 味噌豆腐 さつまいもの甘辛 生姜煮 小松菜のごま和え 春雨とわかめのお つゆ	いもち 牛乳 フルーツ (バナナ)	糸引き納豆 しらす干し 木綿豆腐 豚ひき肉・菜みそ 普通牛乳	米・華糖 さつまいも・ごま 普通はるさめ じゃがいも かたくり粉・調合油	こねぎ・しょうが ごまつな・にんじん キャベツ・わかめ 根深ねぎ・焼きのり バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩
4	金	五目ご飯 鮭の塩焼き 里芋の味噌煮 ねばねば和え もやしのおつゆ	かぼちゃドーナツ 牛乳 フルーツ (みかん)	豚もも・べにざけ 菜みそ 焼きわり納豆 調製豆腐 普通牛乳	米・ごま・華糖 米粉・調合油	しょうが・ごぼう・たけのこ にんじん・乾しいたけ さやいんげん・ごまつな キャベツ・だいずもやし えのきたけ 西洋かぼちゃ 温州みかん	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 ペーキングパウダー
5	土	五分つきごはん 豚肉のさっぱり煮 さつまいもの甘辛 わかめのおつゆ じゃが芋の味噌汁	塩昆布おにぎり 牛乳 フルーツ (かき)	豚もも・菜みそ 普通牛乳	米・華糖 さつまいも・ごま油 じゃがいも・米	しょうが・レモン キャベツ・きゅうり わかめ・たまねぎ にんじん・えのきたけ 塩昆布・かき	穀物酢 こいくちしょうゆ 清酒・食塩
7	月	ふりかけごはん かじきのしょうが 焼き 肉じゃが ブロッコリーおか か和え キャベツの味噌汁	小町団子 牛乳 フルーツ (バナナ)	ふりかけ・めかじき 豚もも かつお削り節 油揚げ・菜みそ 塩ざけ・きな粉 普通牛乳	米・じゃがいも 華糖・調合油・米	しょうが・にんじん たまねぎ・さやえんどう ブロッコリー・キャベツ にんじん・乾しいたけ あおさ・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
8	火	五分つきごはん ぎせい豆腐 かぼちゃのブルー ン煮 和風サラダ 大根と豚肉のおつ ゆ	ゆかりおにぎり 人参チップス 牛乳 フルーツ (リンゴ)	豚ひき肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ 豚もも・普通牛乳	米・華糖・調合油 ごま油・米	たまねぎ・にんじん・にら 乾しいたけ 日本かぼちゃ・ブルー ン きゅうり・キャベツ・大根 ほうれん草・根深ねぎ にんじん・りんご	食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢・清酒 本みりん・ゆかり
9	水	しめじ御飯 鯖の竜田揚げ 大根と油揚げの煮 物 拌三絲 じゃがいもとわか めのおつゆ	さつまいもの餃子 包み きゅうり漬け 牛乳 フルーツ (みかん)	油揚げ・まさば 菜みそ・調製豆腐 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・華糖 練はるさめ ごま油・じゃがいも さつまいも ぎょうざの皮	ほんしめじ・にんじん しょうが・大根・きゅうり キャベツ・わかめ 根深ねぎ・ま昆布 温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
10	木	五分つきごはん 豚肉の味噌いため かぶの柔らか煮 白菜のおひたし 豆腐ときこのおつ ゆ	米粉のみそ蒸しバ ン 牛乳 フルーツ (かき)	豚もも・菜みそ しらす干し かつお削り節 絹ごし豆腐 淡色菜みそ・豆乳 普通牛乳	米・華糖・調合油 かたくり粉・米粉 なたね油	かぶ・かぶ・にんじん ほくさい・ほんしめじ まいたけ・かき	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩 ペーキングパウダー
11	金	海苔の佃煮ご飯 鶏肉の磯風焼き ごぼうの塩金平 ブロッコリーのゴ マ和え 里芋の味噌汁	みたらしご飯 牛乳 フルーツ (みかん)	豚もも・油揚げ 菜みそ・普通牛乳	米・華糖・調合油 ごま油・ごま さといも・華糖 かたくり粉	焼きのり・あおのり ごぼう・にんじん ブロッコリー・根深ねぎ 温州みかん	こいくちしょうゆ 食塩
12	土	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き 粉ふきいも 白菜の甘酢和え 大根の味噌汁	さつまいものきな 粉がけ 牛乳 フルーツ (バナナ)	豚もも・しらす干し 菜みそ・きな粉 普通牛乳	米・調合油 じゃがいも・華糖 さつまいも	しょうが・ほくさい にんじん・大根 にんじん・ごまつな バナナ	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
14	月	ふりかけごはん 赤魚のおろし煮 金時豆 キャベツの胡麻和 え もやしの味噌汁	2色おはぎ 牛乳 フルーツ (リンゴ)	ふりかけ あこうだい・うずら豆 油揚げ・菜みそ きな粉・普通牛乳	米・華糖・ごま 華糖・ごま	大根・キャベツ にんじん・だいずもやし たまねぎ・りんご	こいくちしょうゆ 食塩
17	木	五分つきごはん 豚の甘辛炒め れんごんの炒め煮 もやしの海苔和え ほうれん草の味噌 汁	ごはんせんべい (みどり) 牛乳 フルーツ (リンゴ)	豚もも・菜みそ しらす干し 普通牛乳	米・調合油 華糖・ごま・ごま油	根深ねぎ・れんこん にんじん・だいずもやし ほうれん草・焼きのり しょうが・にんじん ぶなしめじ・たまねぎ あおのり・りんご	こいくちしょうゆ 清酒 みりん・風調味料 食塩
30	水	納豆ごはん 味噌豆腐 さつまいもの甘辛 生姜煮 小松菜のごま和え 春雨とわかめのお つゆ	寒天ゼリー (みか ん) 青のりポテト 牛乳	糸引き納豆 しらす干し 木綿豆腐 豚ひき肉・菜みそ 普通牛乳	米・華糖 さつまいも・ごま 普通はるさめ・華糖 じゃがいも・調合油	こねぎ・しょうが ごまつな・にんじん キャベツ・わかめ 根深ねぎ・寒天 みかん飲料・あおのり	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
717 kcal	22.5 g	15.9 g	234 mg	2.8 mg	218 μg	0.59 mg	0.36 mg	55 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。